

Физическое воспитание в 5-10 классах

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Обоснование необходимости внедрения программы в учебно-воспитательный процесс.

Актуальность проблемы.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся. Программа по физкультуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная (коньки) подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, этнонациональными и культурными традициями. Такие изменения могут коснуться раздела «**Лыжная подготовка**» (для южных регионов) и содержания игр: хоккей на полу, настольный теннис.

При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5—9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также

материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены Советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения, пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корректирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей, и специальных задач обучения. В программе есть самостоятельный раздел, с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое, и при выполнении физических упражнений, помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отстающие дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика». Традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся

правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Цель программы:

- коррекция нарушений общего физического развития

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

Педагогические принципы и подходы:

1. Принцип системности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего более сложного материала.
2. Принцип сознательности – нацеливает на формирование у учащихся, глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
3. Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
4. Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребенка.
5. Принцип сотрудничества. Работа строится на отношениях партнерства, уважения, доверия.

6. Принцип наглядности - обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения, органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

7. Принцип активности – предполагает в учащих высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

8. Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

9. Личностно-ориентированный подход. Уважение личности ребенка, его индивидуальности, бережное отношение к его мысли, чувствам, ожиданиям.

Приемы:

- - объяснение;
- -показ;
- -разучивание;
- -закрепление и совершенствование;
- -оценка.

Элементы:

- -игра;
- -состязательность, соревнование.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Программа будет способствовать:

- Правильному и быстрому реагированию на сигнал учителя.
- Умению выполнять разновидности ходьбы, бега.
- Умению различать и правильно выполнять строевую команду.
- Умению избегать травм при выполнении упражнений.
- Умению выполнять любой опорный прыжок.
- Умению осуществлять страховку.
- Умению подавать команды, показывать их.
- Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах, переломах, ушибах.
- Знать требования к строевому шагу.

- Знать что такое фигурная маршировка.
- Знать простейшие правила судейства по изучаемым видам спорта.

Форма оценки качества знаний и умений.

- Зачет – тестирование.
- Контрольные занятия.
- Соревнования.

Методическое обеспечение образовательной среды.

- **Программа по физическому воспитанию**
- **Здоровьесберегающие технологии (В.И.Ковалько)**
- **Школа- территория здоровья (опыт работы образовательных учреждений) РС (Я) г. Якутск-2010г**
- **Книга учителя физической культуры (Каюрова В.С.)**
-

Рекомендуемое распределение материала программы

Класс	Всего часов	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжная подготовка	Игры
5	68	18	16	18	16
6	68	18	16	18	16
7	68	18	16	18	16
8	68	18	16	18	16
9	68	18	16	18	16

Учебно-тематический план.

5 Класс

№	Тематика	Номера уроков
I Четверть		
1.	-ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (по три).	1 - 2
2.	-перестроение из колонны по одному с последовательными поворотами налево (направо). Смена ног при ходьбе. Повороты: налево - направо.	3 - 4
3.	- понятие «интервал – дистанция». Ходьба- бег по ориентирам. Подбрасывание и ловля мяча.	5 - 6
4.	-подбрасывание и ловля гимнастической палки в горизонтальном и вертикальном положении. Понятие «фланг». Повороты с гимнастическ5ой палкой.	7 - 8
5.	- ходьба в обход с поворотами на углах. Приседание с обручем в руках. Пролезание в катящийся обруч.	9 - 10
6.	- ходьба с остановками по сигналу учителя. Ходьба с речитативом и песней. Прыжки через скакалку.	11 - 12
7.	- упражнения с удержанием груза на голове (100-150 гр.) Повороты кругом. Приседания с грузом на голове, у стенки.	13 - 14
8.	- передвижения по наклонной плоскости. Упражнения на наклонной доске. Пресс у гимнастической стенки.	15 - 16
9.	- попеременные удары мяча о пол левой и правой рукой. Поднятие мяча лежащего на полу, ударом кистей рук.	17 - 18
1.	II Четверть. Переход из упора присев в упор, лежа толчком двух ног, возвращение в исходное положение. Лежа на животе поочередное подымание ног.	1 - 2
2.	- совершенствование техники опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги», «ноги врозь». Упражнения с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх, вниз, влево, вправо.	3 - 4
3.	- упражнения с обручами, пролезание в катящийся обруч, вращение обруча на туловище (на время). Приседания с обручем.	5 - 6
4.	- подбрасывание мяча правой, левой рукой и ловля его. Удары мяча, передача двумя руками.	7 - 8

		9 - 10
5.	- броски мяча о стенку и ловля его после отскока. Переменные удары о пол и ловля двумя руками. Передачи мяча (правой, левой) рукой в парах.	11 - 12
6.	-передача набивного мяча (весом до 2 кг.) слева - направо и справа- налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после поворота на 180°.	13 - 14
7.	- Прыжки на двух ногах (мяч у груди). Приседания на (одной) двух ногах. Прыжки через скамейку.	1 - 2
1.	III Четверть. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом), с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Смена ног в движении. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	3 - 4
2.	- переход из упора присев в упор лежа, толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	5 - 6
3.	-наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Резкие броски контрастных по весу мячей в цель.	7 - 8
4.	- наклоны влево, вправо. Стоя боком к стенке и держась за рейку руками на высоте головы, плеча. Броски баскетбольного мяча в кольцо.	9 - 10
5.	- махи, ногой назад, держась за рейку руками на уровне груди, пояса. Фигурная маршировка.	11 - 12
6.	- кувырок назад и вперед из положения в упор, присев, стойка на лопатках, мост, из положения, лежа на спине. Комплекс гимнастических упражнений (3-4).	13 - 14
7.	- мальчики- висы, согнувшись и прогнувшись, подтягивание, поднимание прямых ног. Девочки - смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.	15 - 16
8.	Висы на канате, произвольное лазанье.	17 - 18
9.	передача набивного мяча (весом до 2кг.) в колонне, шеренге. Повторение поворотов в движении.	19 - 20
10.	- эстафета с переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг, на расстоянии 20м. переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна(4 учениками).	

1.	4 четверть. Лыжная подготовка. Виды подъемов «елочка», «полуелочка». Бег по слабо пересеченной местности до 1км. Работа ног.	1 - 2 3 - 4
2.	Торможение «плугом», «полуплугом». Двухшажный ход. Работа рук.	5 - 6
3.	Спуск со склонов в низкой стойке. Подъем в гору «лесенкой».	7 - 8
4.	Передвижение на скорость на отрезке 40-60м. Игры на лыжах.	9 - 10
5.	Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м.	11 - 12
6.	Набивной мяч. Бросание и ловля мяча. Равновесие на одной ноге «ласточка». Стойка на руках у стенки. Парные кувырки.	13 - 14
7.	Прыжки в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Проверка ОФП – тест на гибкость.	15 - 16
8.	Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. Начало, и окончание бега определяется учителем. Повтор задания - остановка самостоятельно. Эстафета круговая.	
6 класс.		
1 четверть		
1.	Перестроение из одной колонны в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении.	1 - 2
2.	Прыжки через г\палку лежащую на полу (вперед – назад, влево – вправо). Подбрасывание г\палки и ловля ее после хлопка двумя руками.	3 - 4
3.	Выполнение команд «шире – шаг», «чаще - шаг». Повороты кругом. Выполнять самостоятельно 3-4 упражнения с г\палкой на оценку.	5 - 6
4.	Ходьба по диагонали (с различными положениями рук и ног). Понятие о предварительной и исполнительной командах.	7 - 8
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на г\скамейке. Выпады и полуприседы с различными положениями рук. Из упора сидя сзади прогнуться.	9 - 10
	Мост стойка на лопатках. Комбинация из 5-6 упражнений	

6.	из ранее изученных движений самостоятельно.	11 - 12
7.	Бросок мяча двумя руками в кольцо. Лазание по канату произвольным способом.	13 - 14
8.	Подскоки на месте с н\мячом, зажатыми коленями. Катание н\мяча ногой с продвижением прыжками на другой.	15 - 16
9.	Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстоянии до 20 м. Лазание по канату, по г\стенке.	17 - 18
1.	2 четверть. Перетягивание, в колоннах хватом за пояс. Координация движений конечностей в прыжках.	1 - 2
2.	Подбрасывание и ловля г\палки после хлопка двумя руками, одной. Прыжки через г\палку лежащую на полу: вперед-назад, влево - вправо.	3 - 4
3.	Выполнить 3-4 упражнения с г\палкой на оценку. Проверка ОФП - тест на выносливость (выпрыгивание из положения упор присев - вверх количество раз).	5 - 6
4.	Пролезание в катящийся обруч. Катание обруча. Вращение обруча, подбрасывание и ловля обруча.	7 - 8
5.	Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо). Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед.	9 - 10
6.	Различные прыжки через скакалку на двух ногах, на одной, назад. Равномерный бег до 3 мин., со сменой лидера. Приседание на одной ноге.	11 - 12
7.	Перекладывание н\мяча из рук в руку, перед собой и за собой. Из седа, мяч удерживается ступнями ног: сед углом, согнув ноги. Бег с высоким подниманием бедра.	13 - 14
1.	3 четверть. Наклоны и прогибание туловища в различном положении; движения прямых и согнутых ног в положении. Сидя на скамейке; движения по скамейке. Перемещения приставными шагами.	1 - 2
2.	Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Строевые упражнения. Многоскоки.	3 - 4
3.	Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке, и держась за рейку одной рукой. Прыжки в глубину – нашагивание левой –правой (Поочередно) на скамейку и спрыгивание с приземлением на две ноги.	5 - 6

4.	Стойка на лопатках, перекатом назад из упора присев. Разучивание комплекса упражнений из 6-7 упражнений (для зачета).	7 - 8
5.	Два последовательных кувырка вперед, (сильные назад). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	9 - 10
6.	Шпагат с опорой руками о пол, мост из положения, лежа, стойка на лопатках. Метание малого мяча в цель.	11 - 12
	Переноска 2-3 н\мячей общим весом до 6-7 кг. на расстояние до 10 м. Жонглирование мячом.	13 - 14
7.	Переноска двух г\матов вчетвером на расстояние до 15м. Переноска козла вдвоем на расстояние до 10 м. Встречная эстафета.	15 - 16
8.	Переноска по кругу, в колонне, в шеренге предметов до 4 кг. Упражнения с г\палками (по свистку переход от одной палки до другой г\палки, палки стоят вертикально - кто уронит, выходит из круга). Бег с изменением направления.	17 - 18
9.	Передача н\мяча в парах: различных и.п. Эстафеты с мячом.	19 - 20
1.	4 четверть. Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальные шаги под музыку; шаг польки; шаг галопом. Якутские игры (в парах)	1 - 2
2.	Лыжная подготовка. Бег до 3 км. По слабопересеченной местности. Игры со спуском с горки.	3 - 4
3.	Подъем «лесенкой», спуск с горки в средней стойке. Передвижения на время 1км.	5 - 6
4.	Эстафета 2х500 м на время. Повороты прыжком. Ходьба по слабопересеченной местности.	7 - 8
5.	Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком, приставной шаг с подскоком, приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов. Танец: « Летка-енка».	9 - 10
6.	Лазание по г\стенке с предметом в руке (мяч, флажок). Упражнения по станциям 5-6 станций.	11 - 12
7.	Лазание по канату: способом в три приема, на высоту -5м. Проверка ОФП – пресс, скакалка за 1 мин.	13 - 14

7 класс.

1. **1 четверть.** Понятие о строе, шеренге, фланге, дистанции. Балансирование палки на ладони.
2. Размыкание уступами: 9-6-3 на месте. Упражнение для удержания груза на месте, на голове, повороты кругом, в приседании, ноги скрестно.
3. Перестроения из колонны по одному в колонну по две и по три на месте. Лазание по г\стенке. Переноска груза с правильным дыханием.
4. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Челночный бег.
5. Понятие об изменении скорости движения по команде: «чаще шаг!», «реже шаг!», ходьба по диагонали змейкой, противходом. Размыкание уступами.
6. Помощь при травмах. Перебрасывание г\палки в парах. Ходьба «змейкой». Подтягивание в висе.
7. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Якутские прыжки 3х3.
8. Сгибание и разгибание рук лежа на полу. Перекатывание мяча сидя, согнув ноги, вокруг себя.
9. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза; мальчики 5-6 раз). Прыжки, согнув ноги через коня.
1. **2 четверть.** Упражнения с набивными мячами перекачивание мяча, сидя, скрестив ноги. И.п – сидя, мяч наверху (наклоны и повороты туловища). Простейшие танцевальные шаги. Шаг «галопом».
2. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Преодоление полосы препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).
3. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Самостоятельно суметь выполнить 6-8 упражнений на оценку с н\мячами.
4. Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см. Многоскоки с места и с разбега на результат.
5. Упражнения на г\скамейке наклоны вперед, назад, прыжки через скамейку – с напрыгиванием на нее.
6. Расхождение вдвоем при встрече на г\скамейке

	переступанием через партнера.	
7.	Различные махи ногами, стоя у г\скамейки и подниманием ног в висе поочередно и одновременно. Равновесие на левой (правой) ноге. Ходьба выпадами.	
8.	Лазание по канату в два приема - для мальчиков, для девочек- в три приема. Преодоление полосы препятствий (7-8 препятствий)- в эстафете.	
1.	3 четверть. Эстафеты: с мячами, со скакалкой, с н\мячами. Отжимание от пола.	
2.	Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону, стоя, поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно. Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 3-4 шага «галопом» с левой (правой) ноги.	
3.	Прыжок, согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок «согнув ноги, ноги врозь» - для девочек подготовленных.	
4.	Построение в колонну по два. Соблюдая заданное расстояние (по ориентирам), и без них. Пройти в быстром темпе 20-30 мин. Прыжки «согнув ноги, ноги врозь» , через козла, коня на оценку.	
5.	Ходьба «змейкой», по ориентирам. Похождение, пробегание расстояние до 7м., от одного до другого ориентира за определенное количество шагов (с открытыми глазами, закрытыми глазами).	
6.	Выполнение и.п - упор присев, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
7.	Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенное место.	
8.	Прыжок в длину с места, в обозначенное место, на заданное расстояние без предварительной отметки. Многоскоки с места и с разбега на результат.	
9.	Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20м), сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 сек. Эстафета в колоннах.	
10.	Передача мяча в шеренге, колонне, сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок	

времени в 5, 10, 15сек. (с поднятием руки) – отметить победителя. Бег, во время бега, прыжки вверх толчком левой (правой) ноги.

1. **4 четверть.** Л\подготовка. Совершенствование двухшажного хода, одновременно одношажного хода. Совершенствование торможения «плугом».
2. Подъем «полулочкой, полулесенкой». Передвижение в быстром темпе на 60м, 150-200м. Передвижение до 2 км.
3. Лыжные эстафеты на кругах 300-400м. Игры на лыжах: «Слалом, Подбери флажок, Пустое место, Метко в цель».
4. Продолжительная ходьба (20-30 сек.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба змейкой, ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присев).
5. Стартовый разгон с плавным переходом в бег. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Метание малого мяча в цель.
6. Бег с низкого старта, старты из различных положений.
7. Бег с ускорением и на время (60м.). Бег на 40м. -4-6 раз.
8. Прыжки со скакалкой до 2 мин., метание нескольких мячей разных по весу в цель.
9. Весенний кросс.

8 класс.

1. **1 четверть.** Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте. Лазание по г\стенке (на время). Эстафеты.
2. Размыкание с движением на заданную дистанцию интервал. Ходьба в движении направо -налево. Отработка строевого шага.
3. Перестроение в две шеренги. Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове.
4. Размыкание и перестроения в четыре шеренги. Кроссовый бег до 5-6 мин.
5. Подбрасывание и ловля г\палки с переворачиванием. Упражнения со скакалкой (на время).

6.	Упражнения с н\мячом. Подскоки на месте, катание с продвижением вперед, с прыжками, на другой.	
7.	Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). Веселые старты.	
8.	Ходьба и бег по г\скамейке с преодолением невысоких препятствий. Эстафеты – встречные.	
9.	Приседание с отягощением в парах. Фигурная маршировка.	
10.	2 четверть. Приседание pistolетом (девочки с поддержкой). Кувырок назад, стойка на голове. Упражнение «бабочка» -10-15 раз.	
11.	Повороты направо – налево из положения «мост» (девочки). Передача н\мяча в колонне между ног. Веселые старты.	
12.	Переноска нескольких снарядов группами. Подтягивание в висе, угол в висе.	
13.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола. Фигурная маршировка.	
14.	Прыжок через козла «согнув ноги». Прохождение определенного расстояния шагом и воспроизведение его бегом.	
15.	Веселые старты. Баскетбол по упрощенным правилам.	
16.	Метание в цель резко контрастных мячей (по весу, по форме).	
17.	Техника безопасности при метании, при переноске снарядов, при прыжках. Правила игры в пионербол.	
1.	3 четверть. Лазание по канату произвольным способом – обучение. Преодоление полосы препятствий: мальчики - опорный прыжок «ноги врозь» через козла, лазание по г\стенке с переходом на канат, спуск по канату. Девочки - лазание по канату произвольным способом- спуск по г\стенке.	
2.	Совершенствование опорного прыжка «ноги врозь» через козла в ширину, в длину (сильные) с прямым приземлением и с поворотом налево (направо), при приземлении. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высота- до 1 метра.	
3.	Игра на внимание: « что летает?». Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом. Лазание по канату	

	произвольным способом (в три приема) – обучение.	
4.	Прыжки на одной ноге через препятствия (н\мяч, булавы) с усложнением. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.	
5.	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Основы прыжка. Полу - шпагат, с различными положениями рук. Длинный кувырок (сильные).	
6.	Выполнить простейшие комбинации на бревне – девочки. Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Зачетные упражнения по гимнастике (комплекс упражнений).	
7.	Якутские прыжки с разбега, на заданную длину без предварительной отметки. Быстрые передвижения с одного места до другого за определенное время (с лазанием, перелезанием).	
8.	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Предупреждение травм при игре в баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками в движении.	
9.	Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом. Игра по упрощенным правилам.	
10.	Лыжная подготовка. Значение занятия лыжами для трудовой деятельности человека. Правила занятий – соревнования по лыжным гонкам.	
1.	4 четверть. Совершенствование одновременного бесшажного и одновременного ходов. Повороты махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и полками. Передвижение на лыжах до 2 км.	
2.	Лыжные эстафеты (на кругу 400м). Игры на лыжах: «Кто быстрее?», «Попади в круг».	
3.	Эстафеты с преодолением препятствий (5-6 снарядов) с лазанием, подлезанием, с переноской предметов.	
4.	Передача мяча в колонне различными способами. Выполнить передачу мяча о стенку и ловля, за 1 мин. (кол-во раз). Ведение мяча с обводкой препятствий.	
5.	Учебная игра по упрощенным правилам (с передачей, броском в кольцо, с ведением, с остановкой). Броски в кольцо с разных позиций и расстояния.	
6.	Зачет по правилам игры в баскетбол. Как правильно выполнять штрафной бросок? Как правильно вести мяч? Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении	

	правил?	
7.	Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пресеченной местности до 1.5-2км.	
8.	Зачет по ОФП: <ul style="list-style-type: none"> • бег 500м., • толкание и метание мяча, • прыжки в длину с места, • пресс на время. 	
9 класс.		
1.	1 четверть. Выполнение строевых команд (четкость и правильность). Упражнения в равновесии (с удержанием груза на голове, пройти через препятствия). Прыжки в длину с места.	
2.	Размыкание в движении на заданный интервал. Прыжки в полуприседе с продвижением вперед.	
3.	Нарушение и восстановление строя в движении.	
4.	Различные выпады. Прыжки по полоскам на дальность. Фигурная маршировка. Челночный бег 3x20м. (на время).	
5.	Захождение плечом в колонне по одному, по два. Броски н\мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча.	
6.	Сочетание бега и ходьбы в шеренге, в колонне. Броски н\мяча из одной руки в другую.	
7.	Размыкание уступами. Упражнения в парах с г\палкой. Переноска 2-3 учениками коня (на расстояние до 10м.)	
8.	Метание в цель чередованием резко контрастных мячей по весу. Эстафета по командам.	
9.	Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 сек.). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Прыжки в высоту.	
1.	2 четверть. Расхождение в парах на скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на набивном мяче. Подтягивание в висе м-10 раз; д-3 раза.	
2.	Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия, сед углом, с различными положениями рук. Шаг галопом и приставными шагами.	

3.	Кувырок длинный вперед, кувырок в парах. Мост, из положения, лежа поворот боком (сильные).	
4.	Толчком одной ноги и махом другой встать на голову (с опорой на руки). Мостик из положения стоя (сильные). Равновесие на левой (правой) ноге. Ласточка.	
5.	Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава). Различные танцевальные движения «Румба».	
6.	Преодоление полосы препятствий. М-лазание по канату, переход на другой канат, спуск с переходом на г\стенку, спуск вниз, опорный прыжок - свободно. Д - опорный прыжок (свободно), лазание по г\стенке с переходом на канат, спуск по канату.	
7.	Опорный прыжок. Проверка «ДА» - растяжка, гибкость.	
1.	3 четверть. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояние мостика от козла, коня. Прыжки вверх из положения, сидя с набивным мячом.	
2.	Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	
3.	Подбирание отскочившего мяча от щита. Ускорение до 20 м. (4-браз). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.	
4.	Челночный бег. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высотой до 1м. Упражнения с н\мячами (2 -3кг).	
5.	Поочередные однонаправленные движения рук: правая, назад - левая назад; правая вниз – левая вниз. Измерить давление (после нагрузки). Якутские прыжки 3х3.	
6.	Бег с переменной скоростью в течении 6 мин., в различном темпе. Ловля мяча и передача от стены, на время 1мин. (без ошибок). Пролезание в катящийся обруч.	
7.	Упражнения со скамейкой (6-8 упр.). Разминка по станциям. Упражнения в парах догонялки, приседания, танцевальные упражнения, переноска груза, товарища.	
8.	Длинный кувырок, кувырки в парах. Стойка на голове. Мост с переходом в «свечку». Комплекс упражнений для (мальчиков и девочек) 8-10 упражнений.	
9.	Ходьба приставными шагами по скамейке, по бревну. Многоскоки. Вращение обруча – до 2 мин. Веселые старты.	
	Правила соревнований по л\гонкам. Техника	

10.	безопасности. Одежда лыжника. Катание с горки.	
1.	<p>4 четверть. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног; правая в сторону – правая нога назад, правая рука вниз – правую ногу приставить. Прохождения отрезка до 10 м. от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов, с открытыми глазами, с последующим выполнением упражнения.</p>	
2.	<p>Бег в медленном темпе 12-15мин. Построение в колонну по четыре, на определенный ориентир (интервал, дистанцию) и с последующим построением без них.</p>	
3.	<p>Прыжки со скакалкой до 2 мин. Фигурная маршировка. Многоскоки – через скамейку вперед – назад; слева – направо.</p>	
4.	<p>Касание рукой подвешенного предмета (мяч и т.д) на расстоянии 3-4м., за определенный отрезок времени от 5-15сек. Бег «зигзагом». Толкание набивного мяча сидя (на дальность).</p>	
5.	<p>Ходьба ан скорость с переходом в бег и обратно. Метание малого мяча с полного разбега на дальность в коридор 10м.</p>	
6.	<p>Виды лыжного спорта: (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон). Спуск с горки в средней стойке. Катание с горки.</p>	
7.	<p>Прохождение отрезка на скорость (до 100м) 4 – 5 раз за урок. Лыжные эстафеты на кругах 300-400м.</p>	
8.	<p>Повороты на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистанции 2 км. на время.</p>	
10 Класс		
1.	<p>1 четверть</p> <p>Размыкание в движении на заданную дистанцию. Команда прямо. Равновесие на бревне(h=80;90см) с передвижением различными способами, с переноской различных предметов, расхождение вдвоем при встрече.</p>	
2.	<p>Хождение по наклонной гимнастической скамейке. Выполнение строевых упражнений (Четкость и правильность). Проверка общей физической подготовки: бег на 30-60м, прыжки в длину с места.</p>	
3.	<p>Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.</p>	

4.	Преодоление полосы препятствий с пролезанием через них. Упражнения с набивальными мячами: толкание мяча весом до 1 кг. на дальность.	
5.	Прыжки в длину с места- на результат. Броски набивального мяча в парах, одной рукой от правоголевого плеча.	
6.	Сочетание бега и ходьбы в шеренге, в колонне. Горизонтальное равновесие с опорой и без нее.	
7.	Перелезания через препятствия с предметами(мячи, кегли) перекатывание набивального мяча стоя на месте(в парах, тройках, и в четверках)	
8.	Размыкание уступами. Упражнения в парах с гимнастической палкой.	
9.	Переноска 2-3 набивальных мячей на длину до 10-12м, общим весом до 5 кг.	
10	Метание в цель чередованием резко контрастных мячей по весу. Эстафеты по командам.	
	2 Четверть	
1.	Ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Вис на гимнастической стенке с различными положениями ног. Эстафеты с переноской и передачей предметов в положении стоя и лежа в различных направлениях.	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь на рейке на разной высоте. Подбрасывание набивного мяча и ловля его.	
3.	Передвижения с резко меняющимся направлением (бег с поворотами) упражнения на переключение внимания. Броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень. Вис лежа на спине- тыльное и подошвенное сгибание стоп.	
4.	Вскок в упор присев на бревно(с помощью) с сохранением равновесия. Подтягивание в висе М-10-12раз Д-3-5 раз.	
5.	Расхождения в парах на скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на набивном мяче.	
6.	Передача нескольких предметов в кругу. Бег на выносливость(5-6 мин)	
7.	Опорный прыжок Д- вскок с опорой, М-прыжок с поворотом на 90°.	

	<p>3 Четверть.</p> <p>1. Прыжки в полуприсяде с продвижением в перед.</p> <p>2. Прыжки по полоскам на дальность. Многоскоки.</p> <p>3. Метание в цель чередованием резко контрастных мячей по весу. Переноска 2-3 учениками коня(на расстоянии до 10м)</p> <p>4. Передача нескольких предметов в кругу. Различные танцевальные упражнения.</p> <p>5. Совершенствование всех ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояние мостика от козла.</p> <p>6. Прыжок боком через коня и др. снаряды. Прыжки со скакалкой до 2 мин.</p> <p>7. Подбирание отскочившего мяча от щита, ведение в противоположное, и забрасывание на время. Броски в кольцо с трех шагов.</p> <p>8. Ведение баскетбольного мяча с преодолением препятствий, обвод соперника, передача партнеру - бросок в кольцо.</p> <p>9. В парах стоя лицом друг-другу броски мяча от груди двумя руками, броски мяча от груди в стену на время. Броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень.</p> <p>10. Эстафета с преодолением препятствий, перелезание, подлезания, перепрыгивание, кувырки)</p> <p>4 Четверть</p> <p>1. Урок - лыжная подготовка. Правила соревнования по лыжным гонкам. Передвижение по слабопересеченной местности до 2-3 км.</p> <p>2. Техника безопасности при катании с горки. Катание с горки свободно.</p> <p>3. Упражнения со скамейкой. Разминка по станциям. Стартовый разгон. Бег по виражу на время.</p> <p>4. Равномерный бег умеренной интенсивности до 7 мин. Челночный бег 3*30м.</p> <p>5. Тройной прыжок. Прыжки через скакалку до 2 мин.</p> <p>6. Метание малого мяча в цель, на дальность, по подвижной цели с расстояния 10-12 м.</p> <p>Бег с ускорением до 60м. подтягивание на перекладине.</p>	
--	--	--

7 .	Бег в гору и под гору до 2 км. ведение баскетбольного мяча, правой и левой рукой, по прямой шагом и бегом.	
-----	--	--