

ГБОУ «Курганская школа-интернат № 60»

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
/5-10 классы/**

Курган, 2022

Составитель программы: Плюхина Л.Н. учитель физической культуры первой квалификационной категории
Рецензент: Куанышев А. К., учитель физической культуры, учитель высшей квалификационной категории Курганской специальной (коррекционной) школы № 8

Рассмотрена на заседании МО
учителей основной школы
протокол № 1 от 30.08.2022
Принята на
педагогическом совете
протокол №1 от 30.08.2022

Утверждаю
Директор школы-интерната №60
Морозова Н.И.
приказ № 61/1 от 31.08.2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5—10 классов ГБОУ «Курганская школа-интернат № 60» (далее Программа) разработана на основе положений ФГОС основного общего образования и примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее НОДА).

Нормативно-правовую базу разработки Программы составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287;
- Приказ от 20.05.2020 г. N 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296). Дата опубликования: 03.02.2021;
- Примерная адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)

Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее НОДА), интеллекта), их индивидуальных возможностей. Программа направлена на обеспечение коррекции нарушений развития и социальную адаптацию; направлена на содействие всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и формирование компенсации утраченных способностей; средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Цель и задачи реализации программы по предмету

Цель реализации программы - стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей социальной реабилитации (абилитации) обучающихся, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Задачи реализации программы:

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых стандартом) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие двигательных способностей обучающихся.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Задачи следующие:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-

логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

Принципы и подходы реализации программы по предмету

Программно-целевой подход предполагает:

- единую систему планирования и своевременную корректировку коррекционно-образовательной работы;
- использование специальных методов, приёмов и средств обучения, учитывающих особые образовательные потребности обучающихся с НОДА;
- повышение компетентности и информированности участников образовательного процесса по вопросам АФК, физического развития и реабилитации обучающихся,
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Характеристика особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА

Обучающиеся школы имеют двигательные нарушения разной степени выраженности: передвигаются самостоятельно, передвигаются при помощи технических средств реабилитации (трости, ходунки), или на инвалидной коляске с посторонней помощью. Как правило, двигательные проблемы сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и мелкой моторики. Даже при легкой степени двигательных ограничений у обучающихся отмечается нарушение походки, ограничения способности в беге, прыжках и ходьбе на длинные дистанции, координации движений и моторная неловкость. Превалирует нарушение мышечного тонуса по типу спастичности, снижением мышечной силы; часто имеются нарушения осанки и стоп.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность:

- в максимально раннем начале коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации (абилитации), в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- в индивидуализации образовательного процесса;
- в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);
- в создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды;
- в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями);
- в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

Место АФК в образовательном процессе

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного

сопровождения и психолого-педагогической реабилитации / абилитации обучающихся с НОДА. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода и социализации обучающихся с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты. Все обучающиеся с НОДА должны посещать занятия по АФК, никто не может быть освобождён от них полностью.

Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе навыков самообслуживания, дефицитарных вследствие двигательных ограничений.

На дисциплину «Адаптивная физическая культура» в основной школе отводится в учебном плане 102 часа, из расчёта 3 учебных часа в неделю. При проведении уроков АФК класс делится на подгруппы с учетом двигательных возможностей.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Программный материал специальной дисциплины «Адаптивная физическая культура» структурирован по тематическим модулям. Учебный материал распределяется в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных тяжестью и характером имеющихся у них нарушений.

Программа построена по модульному принципу. Содержание курса АФК представлено в виде комплекса модулей, количество которых определено ГБОУ «Курганская школа-интернат № 60» с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей образовательной организации (в т. ч. учитывая климатические особенности региона). При отсутствии объективной возможности реализации модуля «Плавание» предусматривается включение в содержание образования увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по модулю «Гимнастика» и модулю «Подвижные и спортивные игры».

Тематические модули

В число модулей, представляющие собой содержательно и организационно завершённые направления образовательно-коррекционной работы на уроках АФК, входят следующие:

- модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»;
- модуль «Гимнастика»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Зимние виды спорта: лыжная подготовка»;
- модуль «Настольный теннис»;
- модуль «Подвижные и спортивные игры».

Модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»

5 класс

- История возникновения физической культуры и спорта.
- История возникновения Олимпийских игр.
- Физическое развитие человека.
- Физическое самовоспитание.
- Опорно-двигательная система.
- Пищеварительная система.
- Кровеносная система.

- Дыхательная система.
- Выделительная система.
- Нервная система.
- Эндокринная система.
- Самоконтроль (контроль состояния своего здоровья; физическое развитие; дневник самоконтроля).

6 класс

- История возрождения Олимпийских игр современности.
- Осанка.
- Зрение.
- Физическое самовоспитание.
- Здоровье.
- Здоровый образ жизни. Слагаемые Здорового образа жизни.
- Режим дня (Составляющие режима дня).
- Двигательная активность.
- Личная гигиена (Гигиена тела: волосы, рот, зубы, ногти, одежды).
- Гигиена занятий физическими упражнениями.
- Рациональное питание.
- Закаливание.
- Режим труда и отдыха.
- Вредные привычки.
- Самоконтроль (контроль состояния своего здоровья; физическое развитие; дневник самоконтроля).

7 класс

- Паралимпийское движение в России.
- Особенности возрастного развития.
- Характер, темперамент.
- Физическое самовоспитание.
- Первая помощь при травмах: ушибы.
- Первая помощь при травмах: раны.
- Первая помощь при травмах: ссадины.
- Первая помощь при травмах: кровотечения.
- Первая помощь при травмах: растяжения мышц.
- Первая помощь при травмах: вывихи.
- Первая помощь при травмах: солнечный и тепловой удар.
- Первая помощь при травмах: переохлаждение.

8 класс

- Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.
- Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
- Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.
- Психические процессы в обучении двигательным действиям.

9 класс

- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Основы обучения и самообучения двигательным действиям.
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
- Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
- Совершенствование физических способностей.

- Адаптивная физическая культура.

10 класс

- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- История возникновения и развития физической культуры.
- Физическая культура и олимпийское движение в России.
- Олимпиады современности: странички истории.

Модуль «Гимнастика»

5 класс

Техника безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями.

Построения и перестроения:

- в колонну по одному, в круг, в шеренгу;
- перестроения в колонну по два, по три, по четыре по ходу; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга в два;
- расчет по порядку, на первый-второй; на первый-третий;
- равнению в колонне, шеренге;
- размыкание и смыкание приставным шагом в колонне и в шеренге;
- повороты направо, налево, кругом.

Гимнастические упражнения

- без предметов;
- с гимнастической палкой, мячом, обручем, скакалкой.

Упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата (из разгрузочных исходных положений):

- дыхательные упражнения: общие, специальные, статические, динамические, дренирующие;
- упражнения для формирования естественного мышечного корсета ().
- упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в исходном положении сидя, лежа, стоя).
- упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника.
- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

Прыжки:

- неопорные: на месте на обеих ногах, на одной ноге, с высоты;
- со скакалкой (на обеих ногах, с продвижением в различных направлениях).

Висы и упоры:

- простой вис: размахивание, повороты таза, поднимание ног в висе;
- подтягивание в различных вариантах (обычным хватом (сверху), обратным хватом (снизу), широким хватом (изменяя ширину хвата), с касанием перекладины подбородком, грудью, затылком, разным хватом (кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины), подтягивание с одновременным удержанием «угла»;
- Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): согнуть ноги и отвести их назад, опираясь носками о сиденье стула (то же одной ногой), опираясь прямой ногой о сиденье стула (опора впереди);
- простой упор: упор лежа, упор присев, упор стоя на коленях, упор лежа сзади, упор лежа боком; упор лежа на бедрах;
- подтягивание (девочки из положения лежа на низкой перекладине) 14-5 раз; подтягивание мальчики: 3-8 раз;
- поднимание туловища за 30 с девочки: 16-9 раз; поднимание туловища за 30 с мальчики:

22 -11 раз.

- Сила кисти 18 и больше 15-10 12 и меньше 24 и больше 21-12 16 и меньше

Упражнения на гимнастической лестнице:

- лазание приставным и чередующимся шагом одноименным и разноименным способом;
- переход с одного пролета стенки на другой;
- лазанье разноименным способом по диагонали.

Акробатика: перекаты вытянувшись, в группировке, сидя, стойка на лопатках, мост.

- Преодоление гимнастической полосы препятствий: ограниченная поверхность, лазанье по гимнастической лестнице, переворот, прыжки, преодоление препятствий разной величины.

Упражнения в равновесии:

- стойки передние, боковые задние; перемещения по ограниченной поверхности (доске, скамье) с поворотами на 90^0 , с заданиями для рук, ног, повороты, кружения.

Развитие гибкости:

- круговые движения в кистевых, локтевых (8-10 раз), плечевых суставах с гантелями до 1 кг, с палкой, без предметов;
- рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же с гантелями до 1 кг – 4-8 раз;
- наклоны туловища в стороны, вперед-назад (по 8-10 раз);
- круговые движения туловища;
- повороты туловища в стороны (по 8 раз в каждую сторону);
- прогибания спиной у гимнастической стенки (8 раз);
- в положении «мост» уменьшать расстояние между руками и ногами.

Развитие силы:

Упражнения для развития силы рук:

- висы на перекладине: на двух руках, на согнутых руках;
- поднимание, опускание прямых и согнутых рук с гантелями до 1 кг в и. п. — стоя, сидя, лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в и.п. опираясь пальцами о стену, упор стоя на коленях, стоя у стены, упор лежа, упор лёжа на коленях, на бедрах;
- сгибание и разгибание рук в и.п. упор на параллельных брусьях облегченный;
- подтягивание на перекладине в висе;
- в парах на сопротивление;

Упражнения для развития силы ног:

- приседания, полуприседания;
- передвижения вперед, назад, в стороны в полуприседе;
- приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой;
- приседания в широкой стойке на левой и правой ноге;
- поднимание и опускание прямых ног в и.п. упор сидя, руки сзади;
- поднимание ног в группировку в и.п. вис на перекладине, гимнастической стенке;
- одновременное и поочередное сопротивление партнёров ногами в парах в и. п. упор сидя лицом друг к другу, ноги согнуты;
- перетягивание партнёра хватом за руки, за пояс в парах;

Упражнения для развития силы мышц туловища:

- наклоны вперед, назад, в стороны с набивным мячом;
- сгибание и разгибание туловища, касаясь руками пола (руки за головой, на поясе, вверху) в и.п. лёжа на спине, ноги прямые или согнутые в коленях;

- поочерёдное и одновременное поднимание и опускание ног и туловища в и.п. лёжа на животе
- поочерёдные наклоны вперёд с партнёром на спине в и.п. в парах, стоя (сидя на полу) спиной друг к другу, держась за локти.

Развитие быстроты:

- бег на месте с энергичными движениями рук и ног;
- бег на короткие дистанции (до 30 м) с максимальной скоростью (обычный бег, семенящий бег, двигаясь боком приставными шагами, бег по лестнице. После каждой пробежки — отдых 1—2 мин.)
- старты из различных положений (из упоров присев, лёжа, из положений сидя и стоя спиной в сторону бега) и пробежка до 10 м (после каждого старта — отдых 30 с. После 8 стартов — отдых 2—3 мин);
- выпрямление и сгибание рук (бокс) в и. п. о. с., руки к груди, сжаты в кулаки (отдых 1 мин после 16 «ударов»);
- броски мяча с расстояния 1-1,5 м от стены в быстром темпе одной и двумя руками и ловля двумя руками из и. п. стойка ноги врозь лицом к стене, стоя на коленях, из седа ноги врозь, (после 12—16 бросков перерыв 1 мин);
- удары мяча ногой с расстояния 1,5—2 м от стены в быстром темпе (перерыв до 1 мин после 15—20 с выполнения упражнения);

Развитие выносливости:

- бег (ходьба) на средние и длинные дистанции. Постепенное увеличение дистанции: в медленном беге - от 400 до 1000 м, от 1000 до 3000 м;
- бег в среднем темпе - 200 м, ходьба - 200 м, постепенное увеличение интервала бега и уменьшение интервала ходьбы (бег - 250 м, ходьба - 150 м и т. д.);
- рекомендуемая нагрузка в неделю: в медленном темпе в 5 классе 8 - 12 км;
- бег на лыжах. Постепенное увеличение дистанции бега до 1000 м в 5 классе;
- рекомендуемая нагрузка бега с ходьбой в неделю: 12 км;
- кросс по пересечённой местности в парах или в составе группы;
- подвижные и спортивные игры (салки, лапта, классики, прыжки через резинку, мяч) или спортивные игры по упрощённым правилам (баскетбол 2х2, 3х3; мини-футбол 3х3, 4х4);
- чередование активных действия (прыжки, рывки, ускорения, броски, удары, финты) с активным отдыхом (бег спиной вперёд, приставными шагами, ходьбой);
- рекомендуемая нагрузка игр по времени: начало – 20-30 мин (2 х 10, 2 х 15), постепенно увеличивая время игры до 40 - 60 мин (2 х 20, 2 х 30). Рекомендуемая нагрузки игр в неделю - не менее 4 - 5 ч.

6 класс

Техника безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями.

Простые упоры: упор лежа, упор присев, упор стоя на коленях, упор лежа сзади, упор лежа боком; упор лежа на бедрах; упор лежа сзади на предплечьях.

Акробатика: перекаты вытянувшись, в группировке, сидя, стойка на лопатках, мост -девочки.

Упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата (из разгрузочных исходных положений):

- дыхательные упражнения: общие, специальные, статические, динамические, дренирующие;
- упражнения для формирования естественного мышечного корсета.

- упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в исходном положении сидя, лежа, стоя).
- упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника.
- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

Развитие гибкости:

- круговые упражнения, рывки для рук и плечевого пояса с гантелями, палкой, без предметов, в парах;
- круговые движения туловища;
- прогибания спиной у гимнастической стенки;
- присед-полуприсед;
- пружинящие выпады вперед, смена ног прыжком, поворотом, вставанием.
- круговые движения в кистевых, локтевых (10-12 раз), плечевых суставах с гантелями до 1 кг, палкой, без предметов;
- в парах стоя спиной друг к другу с разным положением рук: вниз, в стороны, вверх;
- рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же с гантелями до 1 кг – 6-8 раз;
- наклоны туловища в стороны, вперед-назад (по 8-10 раз);
- повороты туловища в стороны (по 8 раз в каждую сторону);
- прогибания спиной у гимнастической стенки (8 раз);
- в положении «мост» уменьшать расстояние между руками и ногами;
- в парах: прогибание в спине в положении сидя на полу, стуле руки вверх (6-8 раз);
- в парах пружинящие наклоны вперед в исходном положении сидя на полу, стуле ноги вперед (6-8 раз);
- махи прямой (согнутой в колене) ногой вперед в сторону по (16 раз каждой ногой);
- махи прямой ногой вперед в сторону.

Развитие силы:

Упражнения для развития силы рук:

- висы на перекладине: на двух руках, на одной руке (левой, правой), на согнутых руках;
- поднимание, опускание прямых и согнутых рук с гантелями до 1 кг в и. п. — стоя, сидя, лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в и.п. опираясь пальцами о стену, упор стоя на коленях, ноги на стуле, упор лежа, упор лёжа на коленях, на бедрах;
- сгибание и разгибание рук в и.п. упор на параллельных брусьях облегченный, классический (ноги в положении группировки);
- подтягивание на перекладине в висе лёжа (в группировке);
- в парах на сопротивление;
- ходьба на руках в положении упора лёжа лицом вниз, лицом вверх в парах;

Упражнения для развития силы ног:

- приседания, полуприседания; передвижения вперед, назад, в стороны в приседе и полуприседе; приседания и полуприседания на одной ноге (вначале с опорой рукой), то же с утяжелением в руках;
- приседания в широкой стойке на левой и правой ноге (с отягощением);
- поднимание и опускание прямых ног в исходном положении (далее – и.п.) упор сидя, руки сзади;
- поднимание ног в группировку в и.п. вис на перекладине, гимнастической стенке (поднять ноги в группировку и выпрямить в угол; поднять в угол);

- одновременное и поочередное сопротивление партнёров ногами в парах в и. п. упор сидя лицом друг к другу, ноги согнуты;

- перетягивание партнёра хватом за руки, за пояс в парах;

Упражнения для развития силы мышц туловища:

- наклоны вперёд, назад, в стороны с набивным мячом;

- сгибание и разгибание туловища, касаясь руками пола (руки за головой, на поясе, вверху) в и.п. лёжа на спине, ноги прямые или согнутые в коленях (то же, сидя на стуле (скамейке) и прогибаясь назад, то же с набивным мячом в руках, наклоны к левой и правой ноге);

- поочередное и одновременное поднятие и опускание ног и туловища в и.п. лёжа на животе (то же с помощью партнёра поднятие и опускание бёдер; лёжа на возвышении);

- махи прямыми ногами вперёд и назад;

- поочередные наклоны вперёд с партнёром на спине в и.п. в парах, стоя (сидя на полу) спиной друг к другу, держась за локти.

Развитие быстроты:

- бег на месте с энергичными движениями рук и ног;

- бег на короткие дистанции (до 30 м) с максимальной скоростью (обычный бег, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, двигаясь боком скрестным шагом, приставными шагами, спиной вперёд, бег по лестнице. После каждой пробежки отдых 1- 2 мин.)

- старты из различных положений (из упоров присев, лёжа, из положений сидя и стоя спиной в сторону бега) и пробежка до 10 м. После каждого старта отдых 30 с. После 8 стартов отдых 2-3мин;

- выпрямление и сгибание рук (бокс) в и. п. о. с., руки к груди, сжаты в кулаки (отдых 1 мин после 16 «ударов»);

- броски мяча с расстояния 1,5-2 м от стены в быстром темпе одной и двумя руками и ловля двумя руками из и. п. стойка ноги врозь лицом к стене, стоя на коленях, из седа ноги врозь, лёжа на животе (после 12-16 бросков перерыв до 1 мин);

- удары мяча ногой с расстояния 1,5 - 2 м от стены в быстром темпе (перерыв до 1 мин после 15 - 20 с выполнения упражнения). Варианты: расстояние между партнёрами 4 - 6 м, после передачи мяча присесть, встать, повернуться кругом.

- бег в парах с сопротивлением (после бега до 30 м - перерыв 2—3 мин);

Развитие выносливости:

- бег на средние и длинные дистанции. Постепенное увеличение дистанции: в медленном беге - от 400 до 1000 м, от 1000 до 3000 м; бег в среднем темпе - 200 м, ходьба - 200 м; постепенное увеличение интервала бега и уменьшение интервала ходьбы (бег - 250 м, ходьба - 150 м и т. д.);

- рекомендуемая нагрузка в неделю: в медленном темпе в 6 классе – 9 - 13 км;

- бег на лыжах. Постепенное увеличение дистанции бега до 1500 м;

- рекомендуемая нагрузка бега с ходьбой в неделю: в 6 классе - 15 км.

- кросс по пересечённой местности в парах или в составе группы;

- подвижные и спортивные игры (салки, лапта, классики, прыжки через резинку) или спортивные игры по упрощённым правилам (баскетбол 2х2, 3х3; мини-футбол 3х3, 4х4);

- чередование активных действий (прыжки, рывки, ускорения, броски, удары, финты) с активным отдыхом (бег спиной вперёд, приставными шагами, ходьбой);

- рекомендуемая нагрузка игр по времени: начало – 20 - 30 мин (2 х 10, 2 х 15), постепенно увеличивая время игры до 40 - 60 мин (2 х 20, 2 х 30). В течение недели желательна

заниматься играми не менее 5 - 6 ч.

7 класс

Техника безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, перекладина):

Висы и упоры:

- переход из виса стоя - в вис присев;
- из виса присев - в вис лёжа;
- из виса стоя сзади - в вис присев сзади;
- из виса присев сзади - в вис лёжа сзади;
- из виса стоя - в вис согнувшись сзади;
- переход из упора присев в упор лежа;
- из упора присев в упор на коленях;
- из упора на коленях - в упор на бедрах.
- из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке через группировку переход в вис прогнувшись - мальчики

Акробатика: переход из упора присев – в полушпагат – девочки.

Упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата (из разгрузочных исходных положений):

- дыхательные упражнения: общие, специальные, статические, динамические, дренирующие;
- упражнения для формирования естественного мышечного корсета.
- упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в исходном положении сидя, лежа, стоя).
- упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника.
- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

Развитие гибкости:

- круговые движения в кистевых, локтевых (12-14 раз), плечевых суставах с гантелями до 1 кг, палкой, без предметов;
- в парах стоя спиной друг к другу с разным положением рук: вниз, в стороны, вверх;
- рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же с гантелями до 1 кг – 6-8 раз;
- наклоны туловища в стороны, вперед-назад (по 8-10 раз);
- круговые движения туловища;
- повороты туловища в стороны (по 8 раз в каждую сторону);
- прогибания спиной у гимнастической стенки (8 раз);
- в положении «мост» уменьшать расстояние между руками и ногами;
- в парах: прогибание в спине в положении сидя на полу, стуле руки вверх (6-8 раз);
- в парах пружинящие наклоны вперед в исходном положении сидя на полу, стуле ноги вперед (6-8 раз);
- махи прямой (согнутой в колене) ногой вперед в сторону по (16 раз каждой ногой);
- присед-полуприсед (8 раз);
- пружинящие выпады вперед, смен ног прыжком, поворотом, вставанием (по 8 раз в каждую сторону);
- выкрут палки назад прямыми руками.

Развитие силы:

Упражнения для развития силы рук:

- висы на перекладине: на двух руках, на одной руке (левой, правой), на согнутых руках;
- поднимание, опускание прямых и согнутых рук с гантелями до 1 кг в и. п. — стоя, сидя, лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в и.п. опираясь пальцами о стену, упор стоя на коленях, стоя у стены, ноги на стуле, упор лицом вверх, упор лежа, упор лёжа на коленях, на бедрах;
- сгибание и разгибание рук в и.п. упор на параллельных брусьях облегченный, классический (ноги в положении группировки, в положении угла);
- подтягивание на перекладине в висе лёжа (в висе углом, в группировке).
- в парах на сопротивление;
- ходьба на руках в положении упора лёжа лицом вниз, лицом вверх в парах.

Упражнения для развития силы ног:

- приседания, полуприседания; передвижения вперёд, назад, в стороны в приседе и полуприседе; приседания и полуприседания на одной ноге (вначале с опорой рукой); то же с утяжелением в руках, с партнёром на спине.
- приседания в широкой стойке на левой и правой ноге (с отягощением);
- поднимание и опускание прямых ног в и.п. упор сидя, руки сзади;
- поднимание ног в группировку в и.п. вис на перекладине, гимнастической стенке (поднять ноги в группировку и выпрямить в угол; поднять в угол);
- приседания и полуприседания, прыжки в приседе вперёд, назад, в стороны в и.п. в парах стоя спиной друг к другу, руки соединены сзади в локтевых суставах;
- одновременное и поочередное сопротивление партнёров ногами в парах. В и. п. упор сидя лицом друг к другу, ноги согнуты;
- перетягивание партнёра хватом за руки, за пояс в парах;

Упражнения для развития силы мышц туловища:

- наклоны вперёд, назад, в стороны с набивным мячом (гантелями до 2 кг).
- сгибание и разгибание туловища, касаясь руками пола (руки за головой, на поясе, вверху) в и.п. лёжа на спине, ноги прямые или согнутые в коленях (то же, сидя на стуле (скамейке) и прогибаясь назад; то же с набивным мячом в руках; наклоны к левой и правой ноге; с сопротивлением партнёра);
- поочередное и одновременное поднимание и опускание ног и туловища в и.п. лёжа на животе (то же с набивным мячом; с помощью партнёра поднимание и опускание бёдер; лёжа на возвышении);
- махи прямыми ногами вперёд и назад, поднимание ног вперёд-вверх в и.п. вис на перекладине, гимнастической стенке;
- поочередные наклоны вперёд с партнёром на спине в и.п. в парах, стоя (сидя на полу) спиной друг к другу, держась за локти.

Развитие быстроты:

- бег на месте с энергичными движениями рук и ног;
- бег на короткие дистанции (до 30 м) с максимальной скоростью (обычный бег, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, двигаясь боком скрестным шагом, приставными шагами, спиной вперёд, бег по лестнице. После каждой пробежки отдых 1 - 2 мин.);
- старты из различных положений (из упоров присев, лёжа, из положений сидя и стоя спиной в сторону бега) и пробежка до 10 м. После каждого старта - отдых 30 с. После 8 стартов отдых 2 - 3 мин;

- выпрямление и сгибание рук (бокс) в и. п. о. с., руки к груди, сжаты в кулаки (отдых 1 мин после 16 «ударов»);
- броски мяча с расстояния 2 - 3 м от стены в быстром темпе одной и двумя руками и ловля двумя руками из и. п. стойка ноги врозь лицом к стене, стоя на коленях, из седа ноги врозь, лёжа на животе (после 12 - 16 бросков - перерыв до 1 мин);
- удары мяча ногой с расстояния 1,5 - 2 м от стены в быстром темпе (перерыв до 1 мин после 15 - 20 с выполнения упражнения). Варианты: расстояние между партнёрами 4- 6 м, после передачи мяча присесть, встать, повернуться кругом, сделать мах ногой вперёд, назад, в сторону, хлопки руками под ногой, за спиной, попрыгать.
- бег в парах с сопротивлением (после бега до 30 м - перерыв 2 - 3 мин);

Развитие выносливости:

- бег на средние и длинные дистанции. Постепенное увеличение дистанции: в медленном беге - от 400 до 1000 м, от 1000 до 3000 м; бег в среднем темпе - 200 м, ходьба - 200 м; постепенное увеличение интервала бега и уменьшение интервала ходьбы (бег - 250 м, ходьба - 150 м и т. д.);
- рекомендуемая нагрузка в неделю: в медленном темпе в 7 классе - до 20 км;
- бег на лыжах. Постепенное увеличение дистанции бега до 1000 м 2000 м в 7 классе;
- рекомендуемая нагрузка бега с ходьбой в неделю: в 5 классе - 12 км, в 6-7 классах - 15 км.
- кросс по пересечённой местности в парах или в составе группы;
- подвижные и спортивные игры (салки, лапта, классики, прыжки через резинку, мяч) или спортивные игры по упрощённым правилам (баскетбол 2х2, 3х3; мини-футбол 3х3, 4х4);
- чередование активных действия (прыжки, рывки, ускорения, броски, удары, финты) с активным отдыхом (бег спиной вперёд, приставными шагами, ходьбой);
- рекомендуемая нагрузка игр по времени: начало – 20 - 30 мин (2 x 10, 2 x 15), постепенно увеличивая время игры до 40 - 60 мин (2 x 20, 2 x 30). В течение недели желательно заниматься играми не менее 5 - 6 ч.

8 класс

Техника безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями.

Строевые упражнения:

- выполнение команды: «Прямо!», повороты в движении направо и налево.

Акробатика (для мальчиков):

- переворот из упора присев боком в полушпагат;
- преворот из упора присев в переворот «столбиком».

Акробатика (для девочек): полумост и поворот в упор стоя на коленях, стоя на одном колене.

Упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата (из разгрузочных исходных положений):

- дыхательные упражнения: общие, специальные, статические, динамические, дренирующие;
- упражнения для формирования естественного мышечного корсета.
- упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в исходном положении сидя, лежа, стоя).
- упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника.
- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

Развитие гибкости:

- круговые движения в кистевых, локтевых (14-16 раз), плечевых суставах с гантелями до 1

кг, палкой, без предметов;

- в парах стоя спиной друг к другу с разным положением рук: вниз, в стороны, вверх;
- рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же с гантелями до 1 кг – 4-8 раз;
- наклоны туловища в стороны, вперед-назад (по 8-10 раз);
- круговые движения туловища;
- повороты туловища в стороны (по 8 раз в каждую сторону);
- прогибания спиной у гимнастической стенки (8 раз);
- в положении «мост» уменьшать расстояние между руками и ногами;
- в парах: прогибание в спине в положении сидя на полу, стуле руки вверх (6-8 раз);
- в парах пружинящие наклоны вперед в исходном положении сидя на полу, стуле ноги вперед (6-8 раз);
- махи прямой (согнутой в колене) ногой вперед в сторону по (16 раз каждой ногой);
- присед-полуприсед (8 раз);
- пружинящие выпады вперед, смен ног прыжком, поворотом, вставанием (по 8 раз в каждую сторону).
- выкрут палки назад прямыми руками.
- из наклона вперед повороты туловища направо и налево;
- при наклоне вперед коснуться руками пола, при наклоне назад – дотронуться до пяток;
- из положения сидя ноги вперед достать ногами пол за головой;
- махи сильно согнутой ногой у опоры (постепенно выпрямляя ногу).

Упражнения для развития силы

- сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;
- сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями 1 – 2 кг;
- растягивание резинового бинта в и.п. сидя, стоя, лежа;
- подтягивание на перекладине (в упоре и классический вариант);
- приседания с набивным мячом (3 - 4 кг) в руках;
- поднимание туловища из и.п. лежа на спине (сидя на скамье в прогиб)
- поднимание прямых ног до угла 90° в и.п. лежа на спине.

Упражнения для развития быстроты

- перемещения из различных исходных положений и различными способами по сигналу с максимальной скоростью;
- бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов (3 - 4 серии по 6 - 8 с);
- бег на месте с максимальной частотой шагов с последующим рывком вперед на 15-20 м (3-4 серии);
- эстафеты с быстрым изменением характера действий;
- подвижные игры: «Салки», «Догони бегущего»;
- бег из различных положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) на 30 - 60 м с максимальной скоростью;
- челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м;
- прыжки с места в длину (5-8 прыжков);
- прыжки со скакалкой в максимальном темпе (2 - 3 раза по 10 - 15 с);
- метание теннисных мячей в цель (диаметром 20 - 50 см), находящуюся на расстоянии 6 - 8 м;
- броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6 - 8 раз).
- выпрыгивание вверх из низкого приседа 6 - 8 раз с интервалом 1 - 2 мин.

Упражнения для развития выносливости:

- оздоровительная ходьба и оздоровительный бег;
- непрерывный бег до 4 - 5 мин, за два месяца она достигает 20 мин.
- кросс 1500 м (7 – 8,30 мин);
- лыжные прогулки, езда на велосипеде;
- игра в футбол, теннис;
- прыжки через короткую скакалку (до 2 мин, через 3 - 4 недели - до 3 мин) высота подскока не более 10 -15 см, темп прыжков до 140 в 1 мин.

Упражнения для развития ловкости:

- поочерёдные передачи двух мячей в стену различными способами, стоя на расстоянии 2—3 м от стены;
- жонглирование 2 малыми мячами.
- переводы мяча вокруг туловища;
- прыжки вверх с поворотом в безопорном положении на 90°;
- прыжки на точность приземления;
- прыжки в заданном ритме;
- комбинированные упражнения с обеганием стоек, прыжками, подлезанием, кувырками;
- подвижные игры: «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Салки», «Коршун и цыплята», «Бегуны»;
- челночный бег с ведением и без ведения мяча;
- метание в цель большим, малым мячом;
- броски и ловля одного или двух мячей с отскоком от стенки;
- упражнения в равновесии с гимнастической палкой;
- акробатические упражнения (стойки, перекаты);
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье, доске.

9 класс

Техника безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями.

Строевые упражнения:

- переход с ходьбы на месте на ходьбу в шеренге и колонне;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;
- обратное перестроение.

Висы и упоры (для юношей):

- размахивание изгибами в висе на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание);
- упор на прямых руках на брусках;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.

Висы и упоры:

- вис стоя на согнутых руках.
- вис стоя.
- вис стоя на согнутых руках - вис стоя;
- вис стоя согнувшись;
- вис стоя сзади.
- вис присев.
- вис стоя на согнутых руках - вис присев;
- вис присев сзади.
- вис лежа;

- вис лежа сзади;
- вис присев сзади – вис лежа сзади;
- вис согнув ноги;
- вис на согнутых - упор присев;
- упор лежа;
- упор лежа сзади;
- упор лежа боком;
- упор лежа на бедрах;
- упор лежа сзади на предплечьях.
- упор на предплечьях;
- упор присев – на полу, гимнастической скамейке;
- упор стоя на коленях, на одном колене;
- упор лежа на полу, гимнастической скамейке (руки или ноги на скамейке);
- из упора сидя сзади в упор лежа сзади;
- упор стоя с опорой руками о гимнастическую стенку;
- упор на руках на брусьях;
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.

Акробатические упражнения:

- перекат назад в группировке;
- перекат в сторону из упора стоя на коленях или упора присев;
- стойка на лопатках согнув ноги из упора присев;
- из упора на коленях – в полушпагат;
- мост из положения лежа на спине;
- вис спиной прогнувшись.

Упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата (из разгрузочных исходных положений):

- дыхательные упражнения: общие, специальные, статические, динамические, дренирующие;
- упражнения для формирования естественного мышечного корсета.
- упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в исходном положении сидя, лежа, стоя).
- упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника.
- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

Развитие гибкости:

- круговые движения в кистевых, локтевых (8-16 раз), плечевых суставах с гантелями до 1 кг, палкой, без предметов;
- в парах стоя спиной друг к другу с разным положением рук: вниз, в стороны, вверх;
- рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же с гантелями до 1 кг – 4-8 раз;
- наклоны туловища в стороны, вперед-назад (по 8-10 раз);
- круговые движения туловища;
- повороты туловища в стороны (по 8 раз в каждую сторону);
- прогибания спиной у гимнастической стенки (8 раз);
- в положении «мост» уменьшать расстояние между руками и ногами;
- в парах: прогибание в спине в положении сидя на полу, стуле руки вверх (6-8 раз);
- в парах пружинящие наклоны вперед в исходном положении сидя на полу, стуле ноги вперед (6-8 раз);

- махи прямой (согнутой в колене) ногой вперед в сторону по (16 раз каждой ногой);
- присед-полуприсед (8 раз);
- пружинящие выпады вперед, смен ног прыжком, поворотом, вставанием (по 8 раз в каждую сторону);
- выкрут палки назад прямыми руками.
- из наклона вперед повороты туловища направо и налево;
- при наклоне вперед коснуться руками пола, при наклоне назад – дотронуться до пяток;
- из положения сидя ноги вперед достать ногами пол за головой;
- махи сильно согнутой ногой у опоры;
- сидя на полу, руки вверх-вместе, ладони вперед, отведение рук назад с помощью партнера.

Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;
- сгибание и разгибание, поднятие и опускание рук с гантелями 1 - 2 кг;
- растягивание резинового бинта в и.п. сидя, стоя, лежа;
- подтягивание на перекладине (в упоре и классический вариант);
- приседания с набивным мячом (3 - 4 кг) в руках;
- поднятие туловища из и.п. лежа на спине (сидя на скамье в прогиб);
- поднятие прямых ног до угла 90° в и.п. лежа на спине.

Упражнения для развития быстроты

- перемещения из различных исходных положений и различными способами по сигналу учителя;
- бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов (3 - 4 серии по 6 - 8 с)
- бег на месте с максимальной частотой шагов с последующим рывком вперед (3-4 серии по 15-20 м);
- эстафеты с быстрым изменением характера действий;
- различные варианты подвижных игр: «Салки», «Догони бегущего»;
- бег из различных положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью;
- челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м, 4 x 10 м;
- прыжки с места в длину (5—8 прыжков);
- прыжки со скакалкой в максимальном темпе (2 - 3 раза по 10 - 15 с);
- метание теннисных мячей в цель (диаметром 20—50 см), находящуюся на расстоянии 6 - 8 м;
- броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6—8 раз).
- выпрыгивание вверх из низкого приседа 6—8 раз с интервалом 1 – 2 мин.

Упражнения для развития выносливости:

- оздоровительная ходьба и оздоровительный бег;
- непрерывный бег до 4 - 5 мин, за два месяца она достигает 20 мин.
- кросс;
- лыжные прогулки; езда на велосипеде,
- игра в футбол, теннис.
- прыжки через короткую скакалку (до 2 мин, через 3 - 4 недели - до 3 мин) высота подскока не более 10 -15 см, темп прыжков до 140 в 1 мин.

Упражнения для развития координационных способностей:

- поочерёдные передачи двух мячей в стену различными способами, стоя на расстоянии 2—3 м от стены;

- жонглирование 2-3 малыми мячами.
- переводы мяча вокруг туловища, вокруг ног («восьмёрка»);
- прыжки вверх с поворотом в безопорном положении на 180°;
- комбинированные упражнения с обеганием стоек, прыжками, подлезанием, кувырками;
- подвижные игры: «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Салки», «Коршун и цыплята», «Бегуны», «Борьба за мяч».
- бег с изменением направления, скорости;
- челночный бег с ведением и без ведения мяча;
- метание в цель большим, малым мячом;
- прыжки в заданном ритме.
- игровые упражнения с мячом 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3;
- эстафеты с передачей, ловлей, ведением мяча;
- броски и ловля одного или двух мячей с отскоком от стенки;
- упражнения в равновесии с гимнастической палкой;
- акробатические упражнения (стойки, перекаты);
- ведение двух мячей на месте;
- прыжки на точность приземления;
- прыжки через скамейку лицом, спиной и боком;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье, доске.

10 класс

Техника безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями.

Строевые упражнения:

- переход с ходьбы на месте на ходьбу в шеренге и колонне;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;
- обратное перестроение.

Висы и упоры (для юношей):

- сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание);
- упор на прямых руках на брусках;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.

Висы и упоры для девочек:

- вис стоя на согнутых руках - вис стоя;
- упор лежа сзади;
- упор лежа боком.

Акробатические упражнения:

- стойка на лопатках согнув ноги из упора присев;
- из упора на коленях – в полушпагат;
- мост из положения лежа на спине (девочки);
- вис спиной прогнувшись (юноши).

Упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата (из разгрузочных исходных положений):

- дыхательные упражнения: общие, специальные, статические, динамические, дренирующие;
- упражнения для формирования естественного мышечного корсета.
- упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в исходном положении сидя, лежа, стоя).
- упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника.
- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

Развитие гибкости:

- круговые движения в кистевых, локтевых (8-16 раз), плечевых суставах с гантелями до 1 кг, палкой, без предметов;
- в парах стоя спиной друг к другу с разным положением рук: вниз, в стороны, вверх;
- рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же с гантелями до 1 кг – 4-8 раз;
- наклоны туловища в стороны, вперед-назад (по 8-10 раз);
- круговые движения туловища;
- повороты туловища в стороны (по 8 раз в каждую сторону);
- прогибания спиной у гимнастической стенки (8 раз);
- в положении «мост» уменьшать расстояние между руками и ногами;
- в парах: прогибание в спине в положении сидя на полу, стуле руки вверх (6-8 раз);
- в парах пружинящие наклоны вперед в исходном положении сидя на полу, стуле ноги вперед (6-8 раз);
- махи прямой (согнутой в колене) ногой вперед в сторону по (16 раз каждой ногой);
- присед-полуприсед (8 раз);
- пружинящие выпады вперед, смен ног прыжком, поворотом, вставанием (по 8 раз в каждую сторону);
- выкрут палки назад прямыми руками.
- из наклона вперед повороты туловища направо и налево;
- при наклоне вперед коснуться руками пола, при наклоне назад – дотронуться до пяток;
- из положения сидя ноги вперед достать ногами пол за головой;
- махи сильно согнутой ногой у опоры;
- сидя на полу, руки вверх-вместе, ладони вперед, отведение рук назад с помощью партнера.

Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;
- сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями 1 - 2 кг;
- растягивание резинового бинта в и.п. сидя, стоя, лежа;
- подтягивание на перекладине (в упоре и классический вариант);
- приседания с набивным мячом (3 - 4 кг) в руках;
- поднимание туловища из и.п. лежа на спине (сидя на скамье в прогиб);
- поднимание прямых ног до угла 90° в и.п. лежа на спине.

Упражнения для развития быстроты:

- перемещения из различных исходных положений и различными способами по сигналу учителя;
- бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов (3 - 4 серии по 6 - 8 с)
- бег на месте с максимальной частотой шагов с последующим рывком вперед (3-4 серии по 15-20 м);
- эстафеты с быстрым изменением характера действий;
- различные варианты подвижных игр: «Салки», «Догони бегущего»;
- бег из различных положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью;
- челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м, 4 x 10 м;
- прыжки с места в длину (5—8 прыжков);
- прыжки со скакалкой в максимальном темпе (2 - 3 раза по 10 - 15 с);
- метание теннисных мячей в цель (диаметром 20—50 см), находящуюся на расстоянии 6—8м;

- броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6—8 раз).
- выпрыгивание вверх из низкого приседа 6—8 раз с интервалом 1 – 2 мин.

Упражнения для развития выносливости:

- оздоровительная ходьба и оздоровительный бег;
- непрерывный бег до 4 - 5 мин, за два месяца она достигает 20 мин.
- кросс;
- лыжные прогулки; езда на велосипеде,
- игра в футбол, теннис;
- прыжки через короткую скакалку (до 2 мин, через 3 - 4 недели - до 3 мин) высота подскока не более 10 -15 см, темп прыжков до 140 в 1 мин.

Упражнения для развития координационных способностей:

- поочерёдные передачи двух мячей в стену различными способами, стоя на расстоянии 2—3 м от стены;
- жонглирование 2—3 малыми мячами.
- переводы мяча вокруг туловища, вокруг ног («восьмёрка»);
- прыжки вверх с поворотом в безопорном положении на 180°;
- комбинированные упражнения с обеганием стоек, прыжками, подлезанием, кувырками;
- подвижные игры: «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Салки», «Коршун и цыплята», «Бегуны», «Борьба за мяч».
- бег с изменением направления, скорости;
- челночный бег с ведением и без ведения мяча;
- метание в цель большим, малым мячом;
- прыжки в заданном ритме;
- игровые упражнения с мячом 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3;
- эстафеты с передачей, ловлей, ведением мяча;
- броски и ловля одного или двух мячей с отскоком от стенки;
- упражнения в равновесии с гимнастической палкой;
- акробатические упражнения (стойки, перекаты);
- ведение двух мячей на месте;
- прыжки на точность приземления.
- прыжки через скамейку лицом, спиной и боком;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье, доске.

Модуль «Легкая атлетика»

5 класс

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Ходьба и бег:

- на длинные дистанции (1000м) с равномерной скоростью передвижения с высокого старта;
- на короткие дистанции (от 5 м) с максимальной скоростью передвижения;
- ходьба при помощи технических средств реабилитации (ходунки, трости).
- с передачей эстафеты.

Упражнения в ходьбе:

- на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с заданием для рук, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием.

Беговые упражнения:

- с высоким подниманием бедра у опоры и без опоры, приставными шагами боком, зигзагом, в парах, с ускорением.

Прыжки:

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту с разбега.

Прыжковые упражнения:

прыжки на одной, двух ногах, в высоту 5-40 см с 3-5 шагов разбега, в глубину с высоты 5-40 см, через препятствия, с доставанием подвешенного мяча, с высоты до 40 см прыжок с поворотом в воздухе на 90° - 180° и приземлением в цель, через короткую и длинную скакалку, прыжки из низкого приседа вверх-вперед «Мячик», выпады с продвижением вперед, вправо, влево, прыжки с одного шага, приседания, прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой.

Метание:

- метание малого мяча на дальность с места и с разбега;
- метание набивного мяча на дальность с места;
- метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега;
- метание мешочка с песком в горизонтальную цель;
- метание малого мяча в вертикальную цель.

Упражнения в метании:

метание большого и малого мяча в вертикальную неподвижную мишень с места с 8-10 м; большого и малого мяча в горизонтальные цели с 8-10 м от головы, из-за головы; большого и малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 1-4 м снизу одной рукой, двумя руками снизу; метание набивного мяча на дальность способом снизу, из-за головы, от груди, от плеча; броски и ловля набивного мяча в парах, тройках; большого и малого мяча в вертикальную мишень с расстояния 1-8 м; на точность отскока от пола и стены.

Контрольные упражнения (5 класс)

Упражнения	девочки	мальчики
бег 60 м	10,4 - 11,7 с	10,0 - 11,2 с
Бег 300 м	1,07 - 1,22 мин	1,00 - 1,18 мин
Бег 1000 м	5,20 - 7,21 мин	4,45 - 6,46 мин
Бег 1500 м	9,00 - 10,30 мин	8,50 - 10,00 мин
Прыжок в длину	300 - 220	340 - 260 см
Прыжок в высоту	105 - 80 см	110 - 85 см
Метание мяча 150 г	21 - 14 м	34 - 20 м

Контрольные тесты (5 класс)

Упражнения	Девочки	мальчики
Бег 30 м	5,4 - 6,3 с	5,3 - 6,2 с
Челночный бег 3x10 м	8,6 - 9,1 с	8,2 - 8,6 с
Прыжок в длину с места	164 - 124 см	179 - 134 см
Прыжки через скакалку за 1 мин.	110 - 90 раз	90 - 70 раз
Подтягивание (девочки из положения лежа)	14 - 5 раз	8 - 3 раз
Поднимание туловища за 30 с	16 - 9 раз	22 - 11 раз
Сила кисти	18 - 12 кг	24 - 16 кг

6 класс

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Ходьба и бег:

- на длинные дистанции (1000-1500 м) с равномерной скоростью передвижения с высокого

старта;

- на короткие дистанции (от 5 м) с максимальной скоростью передвижения;
- ходьба при помощи технических средств реабилитации (ходунки, трости).
- с передачей эстафеты.

Упражнения в ходьбе:

на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с заданием для рук, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием.

Беговые упражнения:

с высоким подниманием бедра у опоры и без опоры, с захлестыванием голени назад, приставными шагами боком, зигзагом, в парах, с ускорением, на месте.

Прыжки:

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту с разбега.

Прыжковые упражнения:

прыжки на одной, двух ногах; в высоту 5-40 см с 3-5 шагов разбега; в глубину с высоты 5- 40 см; через препятствия; с доставанием подвешенного мяча; с высоты до 40 см прыжок с поворотом в воздухе на 90⁰-180⁰ и приземлением в цель; через короткую и длинную скакалку; прыжки из низкого приседа вверх-вперед; выпады с продвижением вперед, вправо, влево; прыжки с одного шага; прыжок с доставанием предмета; отталкиваясь одной ногой.

Метание:

- метание малого мяча на дальность с места и с разбега;
- метание набивного мяча на дальность;
- метание в горизонтальные и вертикальные цели.

Упражнения в метании:

большого и малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 1-4 м, 10-12 м.; в вертикальную неподвижную мишень с места; мяча в парах; броски и ловля набивного мяча в парах, тройках; большого и малого мяча в вертикальную мишень с расстояния 1-8 м; метание набивного мяча на дальность способом снизу, из-за головы, от груди, от плеча; метание в горизонтальные и вертикальные цели 10-12 м; на точность отскока от пола и стены.

Контрольные упражнения (6 класс)

Упражнения	девочки	мальчики
Бег 60 м	10,2 - 11,5 с	9,7- 11,0 с
Бег 300 м	1,05 - 1,02 мин	0,59 - 1,15 мин
Бег 1000 м	5,10 - 7,11 мин	4,30 - 6,31 мин
Бег 1500 м	8,15 - 8,50 мин	7,40 – 8,10 мин
Прыжок в длину	330 – 230 см	360 - 270 см
Прыжок в высоту	110 – 85 см	115 – 90 см
Метание мяча 150 г	23 - 15 м	38 – 21 м

Контрольные тесты (6 класс)

Упражнения	Девочки	мальчики
Бег 30 м	5,3 - 6,1 с	5,2 -6,0 с
Челночный бег 3x10 м	8,4 -9,0с	8,0 -8,6 с
Прыжок в длину с места	176 - 139 см	184 - 144 см
Прыжки через скакалку за 1 мин.	115 - 95 раз	105 - 84 раз

Подтягивание (девочки из положения лежа)	15 - 6 раз	9 – 4 раз
Поднимание туловища за 30 с	17 - 10 раз	23 – 12 раз
Сила кисти	14 - 20 кг	28 - 20 кг

7 класс

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Ходьба и бег:

- на длинные дистанции (1000-2000 м) с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; на короткие дистанции (от 5 м) с максимальной скоростью передвижения; ходьба при помощи технических средств реабилитации (ходунки, трости).

- с передачей эстафеты.

Упражнения в ходьбе:

на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с заданием для рук, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием.

Беговые упражнения:

с высоким подниманием бедра у опоры и без опоры, с захлестыванием голени назад, приставными шагами боком, зигзагом, в парах, с ускорением, на месте.

Прыжки:

- прыжки в длину с места.
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту с разбега.

Прыжковые упражнения:

прыжки на одной, двух ногах; в высоту 5-40 см с 3-5 шагов разбега; в глубину с высоты 5- 40 см; через препятствия; с доставанием подвешенного мяча; с высоты до 40 см прыжок с поворотом в воздухе на 90⁰ -180⁰ и приземлением в цель; через короткую и длинную скакалку; прыжки из низкого приседа вверх-вперед; выпады с продвижением вперед вправо, влево; прыжки с одного шага; прыжок с доставанием предмета отталкиваясь одной ногой.

Метание:

- метание малого мяча на дальность с места и с разбега;
- метание набивного мяча на дальность;
- метание в горизонтальные и вертикальные цели.

Упражнения в метании:

большого и малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 1-4 м, 12-14 м.; в вертикальную неподвижную мишень с места; мяча в парах; броски и ловля набивного мяча в парах, тройках; большого и малого мяча в вертикальную мишень с расстояния 1-8 м; метание набивного мяча на дальность способом снизу, из-за головы, от груди, от плеча; метание в вертикальные цели 12-14 м; на точность отскока от пола и стены; метание на дальность с разбега.

Контрольные упражнения (7 класс)

Упражнения	девочки	мальчики
Бег 60 м	9,8 – 11,1 с	9,4 – 10,7 с
Бег 300 м	1,01 – 1,16 мин	0,56 - 1,12 мин
Бег 1000 м	5,00 - 7,01 мин	4,20 - 6,16 мин
Бег 1500 м	7,30 - 8,30 мин	7,00 – 7,51 мин
Прыжок в длину	350 - 240	380 - 290 см

Прыжок в высоту	115 – 90 см	125 – 100 см
Метание мяча 150 г	26 - 17 м	39 – 25 м

Контрольные тесты (7 класс)

Упражнения	Девочки	мальчики
Бег 30 м	5,2 - 6,0 с	5,0 - 5,9 с
Челночный бег 3x10 м	8,2 – 8,8 с	7,8 - 8,4 с
Прыжок в длину с места	182 - 144 см	195 - 159 см
Прыжки через скакалку за 1 мин.	120 - 104 раз	105 - 94 раз
Подтягивание (девочки из положения лежа)	16 - 7 раз	10 – 5 раз
Поднимание туловища за 30 с	18 - 11 раз	24 – 13 раз
Сила кисти	16 - 22 кг	32 - 24 кг

8 класс

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Ходьба и бег:

- на короткие дистанции;
- на средние дистанции;
- на длинные дистанции.

Упражнения в ходьбе и беге:

низкий старт (обычный вариант); бег с низкого старта 10-30 м; бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м; бег на дистанцию 100 м (равномерный бег с небольшой скоростью, бег с ускорением до 50 м, финиширование плечом, с места, в ходьбе, в медленном и быстром беге); кроссовый бег (девочки до 1-1,5 км, мальчики – 1,5-2 км); бег с хода 20-30 м; челночный бег 3x10 – девочки, 5x10 мальчики; чередование быстрого бега (10-20 м) с бегом по инерции (60-80 м); бег с преодолением препятствий на местности (до 80 м – девочки, до 100 - мальчики).

Прыжки:

- прыжок в длину с места (толчок, полет, приземление);
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту с разбега.
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, толчок, полет, приземление).
- прыжок в длину с укороченного разбега способом «согнув ноги»;
 - отталкивание с одного шага;
 - укороченный разбег (3-4, 5-6, 7-8 шагов с обозначенным отталкиванием);
 - укороченный разбег (3-5 шагов) с постепенным набором скорости;
 - укороченный разбег (3-5 шагов) с выделением ритма;
- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (разбег, толчок, полет приземление);
 - движения маховой ногой, стоя у опоры;
 - мах ногой и руками с подскоком вверх;
 - прыжок вверх в сочетании с махом ногой.

Метание

- метание малого мяча на дальность с места и с разбега;
- метание набивного мяча на дальность;
- метание в горизонтальные и вертикальные цели.

Упражнения в метании:

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (правой и левой рукой) с расстояния 14-16 м – мальчики, 12-14 м - девочки:

метание мяча в щит с расстояния 10 м на дальность отскока с ловлей мяча;

метание мяча в щит с расстояния 12-15 м с трех-четырех шагов на дальность отскока с ловлей мяча;

метание мяча в щит с расстояния 18-20 м с пяти шагов на дальность отскока с ловлей мяча;

броски мяча с места в цель с расстояния 5-8 м;

броски мяча с трех-пяти шагов в цель с расстояния 8-10 м;

игры для совершенствования метания в цель: «Быстро и точно», «Снайперы», «Гонка мячей», «Меткий мяч», «Сбей мяч», «Без промаха», «Выбивала».

- Метание на дальность с места и с разбега в три-шесть шагов:

- . метание малого мяча с места на дальность;
- . метание в движущиеся цели;
- . метание из различных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа, сидя ноги врозь;
- . метание одной, двумя руками;
- . метание мяча по коридору 2-10 м;
- . метание в щит на точность отскока;
- . метание набивного мяча из разных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной по направлению броска, сидя;
- . метание набивного мяча разными способами: снизу, из-за головы, сбоку, от груди, назад через голову;
- . метание дротиков, мячей весом 150 г, гранат 500 г с места и с разбега;
- . игры для совершенствования метания на дальность: «Попади в мяч», «Защита крепости», «Подвижная цель», «Снайперы», «Залпом, пли!», «Точно в цель».

Контрольные упражнения (8 класс)

Упражнения	девочки	мальчики
Бег 60 м	9,7 - 10,8с	9,0 - 10,5 с
Бег 300 м	1,01 – 1,16 мин	0,56 - 1,12 мин
Бег 1000 м	4,20 - 5,15 мин	3,50 - 4,50 мин
Бег 2000 м	10,50 - 13,20мин	9,00 - 10,30 мин
Прыжок в длину	350 - 240	380 - 290 см
Метание мяча 150 г	26 - 17 м	39 – 25 м

Контрольные тесты (8 класс)

Упражнения	Девочки	Мальчики
Бег 30 м	5,1 - 6,0 с	4,8 – 5,4 с
Челночный бег 4х9 м	10,0 – 11,2 с	9,6 – 10,6 с
Прыжок в длину с места	175 - 156см	190 - 165см
Прыжки через скакалку за 25 с	62 - 58раз	56 – 52 раз
Подтягивание		10 – 5 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9 – 19 раз	15 – 25 раз
Поднимание туловища за 1 мин.	25 – 38 раз	38 - 48 раз
Наклоны вперед из положения сидя	10 – 18 раз	5 – 12 см

9 класс

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Ходьба и бег:

- на короткие дистанции;
- на средние дистанции;
- на длинные дистанции.

Упражнения в ходьбе и беге:

- низкий старт (обычный, сближенный, растянутый вариант);
- бег с низкого старта до 30 м на максимальную скорость;
- высокий старт;
- длительный бег (15-20 мин);
- оздоровительный бег, оздоровительная ходьба;
- финиширование;
- кроссовый бег (девочки 1,5-2 км, мальчики –2-3 км).
- бег с хода 30-40 м;
- бег с максимальной скоростью 50-60 м
- челночный бег 4x10 – девочки, 6x10 мальчики;
- чередование быстрого бега (20-30 м) с бегом по инерции (80-100 м)
- бег с преодолением препятствий на местности (до 100 м – девочки, до 150 - мальчики).

Прыжки:

- прыжок в длину с места (толчок, полет, приземление);
- прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «ножницы» (разбег, толчок, полет, приземление).
- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной» (разбег, толчок, полет, приземление).

Прыжковые упражнения:

движения маховой ногой, стоя у опоры; мах ногой и руками с подскоком вверх; прыжок вверх в сочетании с махом ногой.

Метание

- метание малого мяча на дальность с места и с разбега;
- метание набивного мяча на дальность;
- метание в горизонтальные и вертикальные цели.

Упражнения в метании:

- . метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (правой и левой рукой) с расстояния 16-18 м – мальчики, 12-14 м – девочки;
- метание мяча в щит с расстояния 10 м на дальность отскока с ловлей мяча;
- метание мяча в щит с расстояния 12-15 м с трех-четырёх шагов на дальность отскока с ловлей мяча;
- метание мяча в щит с расстояния 18-20 м с пяти шагов на дальность отскока с ловлей мяча;
- броски мяча с места в цель с расстояния 5-8 м;
- броски мяча с трех-пяти шагов в цель с расстояния 8-10 м;
- игры для совершенствования метания: «Быстро и точно», «Снайперы», «Гонка мячей», «Меткий мяч», «Сбей мяч», «Без промаха», «Выбивала».
- Метание на дальность с места и с разбега в три-шесть шагов:
 - . метание малого мяча с места на дальность;
 - . метание в движущиеся цели;
 - . метание из различных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа, сидя ноги врозь;

- метание одной, двумя руками;
- метание мяча по коридору 2-10 м;
- метание в щит на точность отскока;
- метание набивного мяча из разных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной по направлению броска, сидя;
- метание набивного мяча разными способами: снизу, из-за головы, сбоку, от груди, назад через голову;
- метание дротиков, мячей весом 150 г, гранат 500 г с места и с разбега
- игры для совершенствования метания на дальность: «Попади в мяч», «Защита крепости», «Подвижная цель», «Снайперы», «Залпом, пли», «Точно в цель».

Контрольные упражнения (9 класс)

	Юноши	Девушки
Челночный бег 4х9 м, сек	9,4 - 10,4 с	9,8 - 11,0 с
Бег 30 м, секунд	4,6 - 5,3 с	5,0 - 5,9 с
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40 - 4,40 мин.	2,05 - 2,55 мин.
Бег 60 м, секунд	8,5 - 10,0 с	9,4 - 10,5
Бег 2000 м, мин	8,20 - 9,45 мин	10,00 - 12,05
Прыжки в длину с места	210 – 180 см	180 - 155
Подтягивание на высокой перекладине	11 – 6 раз	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	32 – 22 раз	20 – 10 раз
Наклоны вперед из положения сидя	13 – 6 см	20 – 13 см
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50 – 40 раз	40 – 26 раз
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58 – 54 раз	66 – 62 раз

10 класс Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Ходьба и бег:

- на короткие дистанции;
- на средние дистанции;
- на длинные дистанции.

Упражнения в ходьбе и беге:

низкий старт (обычный, сближенный, растянутый вариант); бег с низкого старта до 30 м на максимальную скорость; высокий старт, стартовый разгон; длительный бег; финиширование; кроссовый бег (девочки 1,5-2 км, мальчики –2-3 км); бег с максимальной скоростью 60-80 м; челночный бег 4х10 – девочки, 6х10 мальчики; бег с изменением направления (по сигналу, без сигнала), скорости, способа перемещения (боком, спиной вперед); чередование быстрого бега (20-30 м) с бегом по инерции (80-100 м); бег с преодолением препятствий на местности (до 100 м – девочки, до 150 - мальчики).

Прыжки:

- прыжок в длину с места (толчок, полет, приземление);
- прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «ножницы» (разбег, толчок, полет, приземление);
- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной» (разбег, толчок, полет, приземление).

Прыжковые упражнения:

прыжки через скакалку; движения маховой ногой, стоя у опоры; мах ногой и руками с подскоком вверх; прыжок вверх в сочетании с махом ногой.

Метание

- метание малого мяча на дальность с места и с разбега;
- метание набивного мяча на дальность;
- метание в горизонтальные и вертикальные цели.

Упражнения в метании:

-Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (правой и левой рукой) с расстояния 16-18 м – мальчики, 12-14 м – девочки;
метание мяча в щит с расстояния 10 м на дальность отскока с ловлей мяча;
метание мяча в щит с расстояния 12-15 м с трех-четырех шагов на дальность отскока с ловлей мяча;
метание мяча в щит с расстояния 18-20 м с пяти шагов на дальность отскока с ловлей мяча;
броски мяча с места в цель с расстояния 5-8 м;
броски мяча с трех-пяти шагов в цель с расстояния 8-10 м;
игры для совершенствования метания: «Быстро и точно», «Снайперы», «Гонка мячей», «Меткий мяч», «Сбей мяч», «Без промаха», «Выбивала».

- Метание на дальность с места и с разбега в три-шесть шагов:

- . метание малого мяча с места на дальность;
- . метание в движущиеся цели;
- . метание из различных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа, сидя ноги врозь;
- . метание одной, двумя руками;
- . метание мяча по коридору шириной 2-10 м;
- . метание в щит на точность отскока;
- . метание набивного мяча из разных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной по направлению броска, сидя;
- . метание набивного мяча разными способами: снизу, из-за головы, сбоку, от груди, назад через голову;
- . метание дротилов, мячей весом 150 г, гранат 500 г с места и с разбега
- . игры для совершенствования метания на дальность: «Попади в мяч», «Защита крепости», «Подвижная цель», «Снайперы», «Точно в цель».

Контрольные упражнения (10 класс)

	Юноши	Девушки
Челночный бег 4х9 м, сек	9,3 - 10,2с	9,7 - 10,8с
Бег 30 м, секунд	4,7 - 5,7с	5,4 - 6,2с
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки,	3,35 - 4,30 мин.	2,1 - 2,6 мин.
Бег 60 м, секунд	8,5 - 10,0 с	9,4 - 10,5
Бег 2000 м, мин		10,20 - 12,10
Бег 3000 м, мин	12,40 - 14,30	
Прыжки в длину с места	220 – 190 см	185 – 160 см
Подтягивание на высокой перекладине	12 - 7раз	
Сгибание и разгибание рук в упоре	32 – 22 раз	20 - 10раз
Наклоны вперед из положения сидя	14 - 7см	22 - 13см

Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52 - 42раз	40 - 30раз
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	65 - 50 раз	75 - 60 раз

Модуль зимние виды спорта: «Лыжная подготовка»

5 класс

Основные правила поведения во время занятий на лыжах. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.

Передвижение на лыжах (1 км девочки – 7-8 мин., 1 км мальчики – 6,3-7,40, 2 км – без учета времени):

- ходьба ступающим шагом без палок и с палками, ходьба скользящим шагом без палок и с палками;
- попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход;
- повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;
- подъем «полуелочкой»;
- торможение «плугом»;
- спуск в основной стойке;
- поворот «переступанием».

6 класс

Основные правила поведения во время занятий на лыжах. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.

Передвижение на лыжах (2 км девочки – 14,3 – 15,3 мин., 2 км мальчики – 14,0 – 15,0 мин, 3 км – без учета времени):

- ходьба ступающим шагом без палок и с палками, ходьба скользящим шагом без палок и с палками;
- попеременный двухшажный ход;
- повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции
- подъем «полуелочкой», «лесенкой», елочкой»;
- торможение «плугом», «упором»
- спуск в основной стойке;
- поворот «упором».

7класс

Основные правила поведения во время занятий на лыжах. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.

Передвижение на лыжах (девочки 2 км – 14,00-15,00 мин., мальчики 2 км – 13,00-14,30, 3 км – без учета времени):

- скользящий шаг без палок (посадка; перенос тяжести тела с лыжи на палку; скользящий шаг с руками за спиной; скользящий шаг с одновременным и попеременным выносом рук – «самокат»);
- скользящий шаг с палками (имитация попеременной работы рук на месте, держа палки за середину; передвижение на лыжах с активным размахиванием палками, передвижение с постановкой палок на снег);
- попеременный двухшажный ход по учебной лыжне;
- одновременный одношажный классический и коньковый ход;
- преодоление бугров и впадин;
- спуск в основной, высокой и низкой стойке.

8 класс:

Правила техники безопасности. Экипировка лыжника.

Передвижение на лыжах (3 км девочки – 19,30 – 22,30 мин, 3 км мальчики – 16,00 – 18,00 мин; 5 км – без учета времени):

- одновременный одношажный ход (скоростной (стартовый) вариант);
- коньковый ход;
- торможение «плугом»
- игры для совершенствования лыжных ходов (пробежки на лыжах 100-150 м 4-6 раз, «Перетяни соперника», эстафета противходом, эстафета с этапом 200-800 м, эстафета с передачей палок).

9 класс

Правила техники безопасности. Экипировка лыжника.

Передвижение на лыжах (3 км девочки – 19,00 – 21,30 мин, 3 км мальчики – 15,30 – 17,00 мин, 5 км – без учета времени):

- одновременный одношажный классический и коньковый ход;
- одновременный бесшажный ход;
- попеременный двухшажный ход;
- попеременный четырехшажный ход;
- передвижение на лыжах: попеременный четырехшажный ход;
- переход с попеременных ходов на одновременные (без шага, через шаг);
- преодоление контруклона
- подъем «полуелочкой», «лесенкой», елочкой»;
- торможение «плугом», «упором»
- спуск в основной, высокой, низкой, стойке;
- поворот «упором»
- игры для совершенствования лыжных ходов (пробежки на лыжах 100-150 м 4-6 раз, «Перетяни соперника», эстафета противходом, эстафета с этапом 200-800 м, эстафета с передачей палок).

10 класс

Правила техники безопасности. Экипировка лыжника.

Передвижение на лыжах (3 км девочки – 19,00 – 21,30 мин, 5 км – без учета времени; 3 км мальчики – 14,40 – 16,00 мин, 5 км – 26,00 – 29,00 мин):

- одновременный одношажный классический и коньковый ход;
- одновременный бесшажный ход;
- попеременный двухшажный ход;
- передвижение на лыжах: попеременный четырехшажный ход;
- переход с попеременных ходов на одновременные (без шага, через шаг);
- преодоление контруклона
- подъем «полуелочкой», «лесенкой», елочкой»;
- торможение «плугом», «упором»
- спуск в основной, высокой, низкой, стойке;
- поворот «упором»
- игры для совершенствования лыжных ходов (пробежки на лыжах 100-150 м 4-6 раз, «Перетяни соперника», эстафета противходом, эстафета с этапом 200-800 м, эстафета с передачей палок).

Модуль «Настольный теннис»

5 класс

Техника безопасности на занятиях по настольному теннису;

- Стойка теннисиста;
- удержание ракетки (азиатский, европейский хват):
 - . набивание мяча правой, левой стороной ракетки;
 - . удержание мяча на ракетке.
- удары по мячу:

- . прием-замах (короткий, длинный);
- . удар ракеткой по мячу;
- . подача;

Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; жонглирование мячом, подвешенным «на удочке», отбивание мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

6 класс

Техника безопасности на занятиях по настольному теннису;

- Стойка теннисиста;
- удержание ракетки (азиатский, европейский хват)
 - . набивание мяча правой, левой стороной ракетки;
 - . удержание мяча на ракетке.
- удары по мячу:

- . вынос ракетки на мяч;
- . прием-замах (короткий, длинный, средний, плоский или прямой);
- . удар ракеткой по мячу;
- . подачи (защитные, атакующие);

Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; - различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбрось мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

7 класс

Техника безопасности на занятиях по настольному теннису;

- Стойка теннисиста;
- удержание ракетки (азиатский, европейский хват):
 - . набивание мяча правой, левой стороной ракетки;
 - . удержание мяча на ракетке.
- удары по мячу:

- . вынос ракетки на мяч;
- . замах (короткий, длинный, средний, плоский или прямой);
- . вынос ракетки на мяч
- . удар ракеткой по мячу;
- . Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.
- . Завершение удара;
- . подача (защитные, атакующие);

- учебная игра (элементарное судейство).

8 класс

Техника безопасности на занятиях по настольному теннису;

- Стойка теннисиста;

- удержание ракетки (азиатский, европейский хват)

- удары по мячу:

- . замах (короткий, длинный, средний, плоский или прямой);
- . вынос ракетки на мяч;
- . удар ракеткой по мячу (без вращения - «толчок», с нижним вращением - «подрезка», с верхним вращением - «накат», «топ-спин» - сверхкрученный удар);
- . момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.
- . завершение удара (протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника);
- . подача («маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», по диагонали; «Восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ-спин справа по подрезке справа; топ-спин слева по подрезке слева;

- учебная игра (элементарное судейство).

- приём «кручёная свеча», плоский удар.

9 класс

Техника безопасности на занятиях по настольному теннису;

- Стойка теннисиста;

- удержание ракетки (азиатский, европейский хват)

- удары по мячу:

- . замах (короткий, длинный, средний, плоский или прямой);
- . вынос ракетки на мяч;
- . удар ракеткой по мячу (без вращения - «толчок», с нижним вращением - «подрезка», с верхним вращением - «накат», «топ-спин» - сверхкрученный удар);
- . момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему;
- . Завершение удара (протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника);
- . подача («маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», по диагонали; «Восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ-спин справа по подрезке справа; топ-спин слева по подрезке слева;

- учебная игра (элементарное судейство);

- приём «кручёная свеча», плоский удар.

10 класс

Техника безопасности на занятиях по настольному теннису;

- Стойка теннисиста;

- удержание ракетки (азиатский, европейский хват)

- удары по мячу:

- . замах (короткий, длинный, средний, плоский или прямой);
- . вынос ракетки на мяч;
- . удар ракеткой по мячу (без вращения - «толчок», с нижним вращением - «подрезка», с верхним вращением - «накат», «топ-спин» - сверхкрученный удар);
- . момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему;
- . Завершение удара (протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника);

- . Поддача («мятник», «челнок», «веер», «бумеранг», по диагонали; «Восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ-спин справа по подрезке справа; топ-спин слева по подрезке слева;
- учебная игра (элементарное судейство);
- приём «кручёная свеча», плоский удар.

Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; - различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбрось мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

Модуль «Спортивные и подвижные игры»

5 класс

Баскетбол

Техника безопасности в баскетболе.

- стойки (стойка баскетболиста);
- способы передвижения (бег с изменением направления и скорости, приставными шагами правым и левым боком, бег лицом, спиной, боком с выполнением различных упражнений, игровые упражнения в парах «салки по спине», «забеги за спину», «паровоз»);
 - . бег лицом вперед;
 - . спиной вперед;
 - . приставными шагами.
- ведение мяча правой и левой рукой, двумя руками (попеременно в движении и на месте, «по прямой», «по кругу» и «змейкой»);
- передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении;
- бросок мяча в низковисящую корзину двумя руками от груди с места («мяч капитану», «десять передач»).

Волейбол

Техника безопасности в волейболе.

- Стойка волейболиста;
- перемещения
 - приставные шаги (вправо, влево, вперед, назад)
 - двойной шаг;
 - бег;
 - прыжки.
- Передача мяча сверху двумя рукам (передача мяча над собой и в стену на месте, в парах-передача мяча на разной высоте, передача через шнур, сетку, передача над собой и передача партнеру);
- Передача мяча двумя рукам сверху с высокой, средней, низкой траекторией;
- прием мяча снизу над собой в средней, низкой стойке, кисти- кулак в кулак, ладонь в ладонь (подбивание волейбольного мяча на месте, в парах на расстоянии 2-3 м, у стены 10 раз подряд);
- нижняя прямая подача (сбивание мяча прямой рукой, подача в стену с расстояния 5-6 м)
- учебная игра («мяч среднему», «Вызов номеров»).

Футбол

Техника безопасности в футболе.

Основные приемы игры:

- удар внутренней стороной стопы (удары низом и верхом правой и левой ногой по неподвижному мячу с места в стенку, в парах, с разбега);
- остановка катящегося мяча подошвой;
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча по прямой, обводка предметов;
- учебная игра и игровые упражнения (ходьба с переходом на бег, бег на месте с переходом на бег по прямой, семенящий шаг с переходом на обычный, ходьба с переходом на бег «змейкой», ходьба и бег приставным и скрестным шагами, после бега остановка шагом, остановка прыжком, жонглирование мячом, передача мяча с 3 м с отскоком от стены).

Дартс:

Правила безопасного поведения на занятиях по дартсу.

Техническая подготовка (позиции для броска; хватка дротика; работа руки при броске; однообразие действий; самопроверка):

- стойка спортсмена (основная, фронтальная, боковая);
- выбор дротиков и способы держания (основной, карандашный, широко раскрытая ладонь, мизинец на наконечнике, три пальца, мизинец отставлен в сторону, удерживание спереди);
- бросок дротика в мишень:

- . прицеливание;
- . замах;
- . ускорение;
- . отпускание;
- . завершение;

Техника броска: траектория полета дротика; скорость вылета; угол втыкания в мишень.

Тактическая подготовка: разминка; выбор места на линии бросков; темп и ритм бросков; перерывы в ходе бросков; варианты отдыха в перерывах.

Тренировочные броски: броски на кучность; броски с закрытыми глазами; переход на различные сектора мишени; тренировочные игры на результат; корректировка и самокорректировка броска;

правила игр: Baseball (бейсбол); [301 Parchessi](#) (убегай); [Все пятерки](#); [1000](#);

Подготовительные упражнения: метание теннисного мяча в вертикальную цель, метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя одной рукой через сторону, метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель.

Бочче:

Техника безопасности на занятиях по бочче.

- стойка игрока (исходные положения: сидя на стуле, скамье, в кресле, и стоя);
- выбор мяча и способы захвата (снизу и сверху одной рукой);
- броски мяча в цель (нижний, верхний, выбрасывание одной рукой на ближние дистанции, чередование бросков по длине, силе и направлению, подкатка мячей, игровые упражнения: «Набрасывание колец», «Попаду в мяч», «Метко в цель», «Верный глаз», «Подвижная цель»);
- катание шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват:
 - . с 2 колен;
 - . с одного колена;
- катание малого мяча «паллино»:
 - . в ограниченное пространство,
 - . в различные части игровой площадки,

- . в цель.

Катание шара, из стойки игрока, от стартовой линии:

- . в ограниченное пространство;
- . в различные части игровой площадки;
- . в цель (в другой шар, кеглю, паллино) ;

Тактическая подготовка

- . выбивание чужого шара.
- . попадание в паллино через рикошет;
- . выбор места на линии площадки для вбрасывания паллино;
- . выбор места на линии площадки для бросания шара в цель.

6 класс

Баскетбол

Техника безопасности в баскетболе.

- стойки: стойка баскетболиста, защитная стойка;
- ведение мяча с изменением направления, с изменением высоты отскока;
- остановка два шага;
- вырывание мяча;
- передача одной рукой от плеча;
- бросок после ведения;
- бросок одной рукой от плеча с места.

способы передвижения:

- . бег лицом вперед;
- . спиной вперед;
- . приставными шагами.
- ведение мяча правой и левой рукой (ведение мяча попеременно в движении и на месте, ведение мяча в положениях: сидя, лежа, в приседах, ведение двух мячей одновременно и попеременно, ведение мяча через препятствия, обводя различные предметы);
- остановка прыжком (остановка после быстрого бега, остановка в чередовании с бегом, остановка после ведения мяча, бег с максимальной скоростью и резкая остановка);
- повороты с мячом (бег с быстрым поворотом, бег с ведением мяча и поворотом, поворот после ведения мяча, передвигаясь спиной вперед);
- ловля мяча двумя руками (бросок мяча в стену и ловля его, бросок мяча в стену с разных расстояний, ловля мяча после отскока, ловля мяча от партнера);
- передача мяча двумя руками от груди с места (подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, подбрасывание двух мячей попеременно и одновременно и ловля их, бросок и ловля с разной силой и высотой);
- бросок мяча двумя руками от груди (броски по высокой дуге в стену, броски в цели разной высоты с разных расстояний, бросок мяча в низковисящую корзину).

Волейбол

Техника безопасности в волейболе.

Основные приемы игры:

- передача и прием мяча после передвижения (в парах, у стены приставными шагами с выходом на 1-1,5 м, в тройках у стены с переходом в конец колонны, расстояние до стены 2-3 м, в тройках с переходом из зоны в зону);
- верхняя прямая подача (в парах, со стеной, подача на точность, на силу. чередование точность-сила).

Футбол

Правила техники безопасности в футболе.

Основные приемы игры:

- удар внутренней частью подъема;
- прием мяча сомкнутыми ногами;
- остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы;
- ловля мяча отскочившего от стены в 6-8 шагов;
- стойки: стойка вратаря;
- приемы игры вратаря: ловля, отбивание, переводы, броски.
- ловля мяча на воротах в 6-7 шагах;
- ловля мяча катящегося, низколетающего, полувысокого, высокого.

Дартс

Правила безопасного поведения на занятиях по дартсу.

Техническая подготовка (позиции для броска; хватка дротика; работа руки при броске; однообразие действий; самопроверка):

- стойка спортсмена (основная, фронтальная, боковая);
- выбор дротиков и способы держания (основной, карандашный, широко раскрытая ладонь, мизинец на наконечнике, три пальца, мизинец отставлен в сторону, удерживание спереди);
- бросок дротика в мишень:
 - . прицеливание;
 - . замах;
 - . ускорение;
 - . отпускание;
 - . завершение;

Техника броска: траектория полета дротика; скорость вылета; угол втыкания в мишень.

Тактическая подготовка: разминка; выбор места на линии бросков; темп и ритм

Бросков; перерывы в ходе бросков; варианты отдыха в перерывах.

Тренировочные броски: броски на кучность; броски с закрытыми глазами; переход на различные сектора мишени; тренировочные игры на результат; корректировка и самокорректировка броска.

Правила игр: Baseball (бейсбол); [301 Parchessi](#) (убегай); [Все пятерки](#); [1000](#).

Подготовительные упражнения: метание теннисного мяча в вертикальную цель, метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя одной рукой через сторону, метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель.

Бочче:

Техника безопасности на занятиях по бочче.

- стойка игрока (исходные положения: сидя на стуле, скамье, в кресле, и стоя);
- выбор мяча и способы захвата (снизу и сверху одной рукой)
- броски мяча в цель (нижний, верхний, выбрасывание одной рукой на ближние дистанции, чередование бросков по длине, силе и направлению, подкатка мячей, игровые упражнения: «Набрасывание колец», «Попаду в мяч», «Метко в цель», «Верный глаз», «Подвижная цель»).
- Катание шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват:
 - . с 2 колен;
 - . с одного колена;
- катание малого мяча «паллино»:
 - . в ограниченное пространство,
 - . в различные части игровой площадки,
 - . в цель.

- Катание шара, из стойки игрока, от стартовой линии:
 - . в ограниченное пространство;
 - . в различные части игровой площадки;
 - . в цель (в другой шар, кеглю, паллино);
- Тактическая подготовка:
 - . выбивание чужого шара.
 - . попадание в паллино через рикошет;
 - . выбор места на линии площадки для вбрасывания паллино;
 - . выбор места на линии площадки для бросания шара в цель.

7 класс

Баскетбол

Техника безопасности в баскетболе.

- способы передвижения (бег-ускорение; бег-остановка; бег вперед-остановка- бег назад; приставные шаги влево-вправо; ведение на месте- ведение назад; ведение влево- ведение вперед и т.д.)
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику;
- выбивание мяча;
- передача мяча двумя руками сверху;
- бросок после бега и ловли мяча;
- бросок одной рукой от плеча с прыжком.

Волейбол

Техника безопасности в волейболе.

Основные приемы игры:

- передача мяча двумя руками сверху в прыжке (в парах на расстоянии 3 м, передача мяча из зоны в зону, в парах через шнур, сетку);
- передача сверху за голову в опорном положении (в тройках в линию, в парах с поворотом, в четверках);
- прямой нападающий удар (в парах, после разыгрывания с переходом);

Футбол

Техника безопасности в футболе.

Основные приемы игры:

- удар по мячу серединой подъема (с трех шагов в стенку, в стенку после одного отскока а, после наката партнеру, по воротам с 20-25 шагов, в тройках, четверках передача друг другу с места или с разбега);
- остановка летящего мяча серединой подъема (остановка мяча после отскока, с лёта, остановка после «свечки», жонглирование мячом серединой подъёма, подбивка мяча вверх после жонглирования и остановка, в парах – броски мяча на партнера, удары по воротам после остановки);
- упражнения: удар по мячу серединой подъёма на точность, остановка мяча серединой подъёма, передач мяча в движении с выходом на свободное место, выход вратаря из ворот и отбор мяча, закрывание игрока, комбинация «стенка»;
- учебная игра (передачи в парах с продвижением, обводками, ударом по воротам – игра в парах, тройках, четверках, перехват мяча)

Дартс

Правила безопасного поведения на занятиях по дартсу.

Элементы техники дартс: виды позиций для броска; хватка дротика; работа руки при броске; значение однообразия движений; самопроверка.

- Техника выполнения броска, виды позиций (стоек): основная, фронтальная, боковая (положение туловища, рук, ног, головы);
- виды хватки дротика (основной, карандашный, широко раскрытая ладонь, мизинец на наконечнике, три пальца, мизинец отставлен в сторону, удерживание спереди);
- обеспечение полета дротика по прямой траектории;
- особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика: работа плечевого и лучезапястного суставов при броске;
- тактика поведения на соревнованиях: разминка, выбор места на линии бросков, правила соревнований;
- тактика шести разминочных бросков: темп и ритм бросков; перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах;
- правила игр: Быстрый раунд, Раунд, Диаметр, Набор очков, Пять жизней, [Around the clock](#), Крикет.

Бочче

Техника безопасности на занятиях по бочче.

Техническая подготовка:

- Катание малого мяча паллино:
 - . ограниченное пространство;
 - . в различные части игровой площадки;
 - . в цель.
- Катание малого мяча паллино от средней линии «В» «С»
 - . задеть паллино;
 - . сбить паллино;
 - . положить свой мяч как можно ближе к паллино.
- Прокатывание малого паллино с присуждением очков:
 - . попасть в паллино - 2 очка;
 - . задеть бутылку (стойку) - 10 очков;
 - . пройти между бутылкой (стойкой) и паллино - 1 очко.
- Прокатывание малого паллино, не задев препятствия (наклейки, фишки, предметы) попасть в цель.
- Броски мяча с отскоком от стены в цель:
 - . сбить мяч;
 - . задеть мяч соперника или свой мяч.
 - . занять выгодную позицию к паллино.

8 класс

Баскетбол

Правила техники безопасности.

Овладение двигательными действиями:

- бег с изменением скорости и направления
- передача мяча одной рукой от плеча;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- передача мяча при встречном движении;
- ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий (обводка «змейкой» с последующей передачей мяча, обводка в парах нападающий-защитник + бросок по корзине, «Пятнашки с мячами»);
- бросок мяча одной рукой от головы в движении;
- вырывание и выбивание мяча;
- «держание» игрока с мячом

- . при передачах;
 - . при ведении мяча;
 - . при броске в корзину
- штрафной бросок;
- учебная игра «Челнок».

Волейбол

Правила техники безопасности в волейболе.

Овладение двигательными действиями:

- стойки (средняя; высокая; низкая);
- передвижения обычный шаг, приставные шаги (вправо, влево, вперед, назад), бег, прыжки, скачки с имитацией приемов игры.
- передачи мяча: двумя руками сверху; нижняя прямая подача;
- прием подачи: снизу двумя руками, одной рукой;
- отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке и стоя.
- учебная игра, судейство.

Футбол

Правила техники безопасности в футболе.

Овладение двигательными действиями:

- удар по катящемуся мячу внешней подъема (удары в стенку с расстояния 15-20 м, удары по воротам после ведения);
- удар носком при выбивании мяча у противника;
- удар серединой лба на месте (имитация удара, жонглирование мячом серединой лба, в парах после накидывания);
- вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника (в парах – при потере мяча меняются местами, передвижения на ограниченной площадке, смена игровой площадки по свистку);
- комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом (в парах: прием мяча подъёмом, затем внутренней частью стопы, бедро, головой, сброс на землю и передача партнеру; прием мяча на голову, затем в одно касание подъёмом партнеру; диагональные передачи 20-25 м с рывком вперед на 8-10 м).

Дартс

Правила безопасного поведения на занятиях по дартсу.

- Элементы техники дартс: виды позиций для броска; хватка дротика; работа руки при броске; значение однообразия движений; самопроверка;
- техника выполнения броска, виды позиций (стоек): основная, фронтальная, боковая (положение туловища, рук, ног, головы);
 - виды хватки дротика (основной, карандашный, широко раскрытая ладонь, мизинец на наконечнике, три пальца, мизинец отставлен в сторону, удерживание спереди).
 - обеспечение полета дротика по прямой траектории;
 - особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика: работа плечевого и лучезапястного суставов при броске;
 - тактика поведения на соревнованиях: разминка, выбор места на линии бросков, правила соревнований;
 - тактика шести разминочных бросков: темп и ритм бросков; перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах;

- учебные соревнования и судейская практика.

Правила игр: Быстрый раунд, Раунд, Диаметр, Набор очков, Пять жизней, [Around the clock](#), Крикет.

Бочче

Техника безопасности на занятиях по бочче.

Техническая подготовка:

- Катание малого мяча паллино:
 - . ограниченное пространство;
 - . в различные части игровой площадки;
 - . в цель.
- Катание малого мяча паллино от средней линии «В» «С»
 - . задеть паллино;
 - . сбить паллино;
 - . положить свой мяч как можно ближе к паллино.
- Прокатывание малого паллино с присуждением очков:
 - . попасть в паллино - 2 очка;
 - . задеть бутылку (стойку) - 10 очков;
 - . пройти между бутылкой (стойкой) и паллино - 1 очко.
- Прокатывание малого паллино, не задев препятствия (наклейки, фишки, предметы) попасть в цель.
- Броски мяча с отскоком от стены в цель:
 - . сбить мяч;
 - . задеть мяч соперника или свой мяч.
 - . занять выгодную позицию к паллино.

9 класс

Баскетбол

Правила техники безопасности.

Овладение двигательными действиями:

- бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики);
- бросок мяча двумя рукой от головы (девочки);
- бросок по корзине с близкой дистанции (в парах с места, после ведения);
- штрафной бросок;
- игровые ситуации:
 - . 3 нападающих против 2 защитников;
 - . 2 нападающих против 1 защитника;
- учебная игра «Челнок», «Подвижная цель», «Салки с мячами», «Борьба за мяч».

Волейбол

Правила техники безопасности в волейболе.

Овладение двигательными действиями:

- передача мяча у сетки (в колоннах около сетки – верхняя во встречных колоннах);
- передача в прыжке через сетку (в парах через сетку, в парах с разбега);
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- прием мяча, отраженного сеткой (в парах)
- прямой нападающий удар (с переходом из зоны в зону, после разыгрывания);
- учебная игра, судейство («Кто первый», «Вызов номеров», «Переправа», «Лабиринт»).

Футбол

Правила техники безопасности в футболе.

Овладение двигательными действиями:

- удар по мячу внутренней стороной стопы (в парах – удар низом и на средней высоте, навесная передача в цель – через кольцо, квадрат);
- удар по летящему мячу средней частью подъёма (на линии штрафной площадки после отскока удар по воротам);
- вбрасывание мяча из-за боковой линии (в парах – бегущему партнеру; в тройках с защитником);
- остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы;
- комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом (в тройках - передача мяча низом со сменой мест);
- двусторонняя игра (комбинации для двух, трех игроков, открывание, страховка, закрывание игрока, жонглирование мячом стопой, бедром, головой поочередно в 2-3 касания).

Дартс

Правила безопасного поведения на занятиях по дартсу.

Техническая подготовка:

- особенности стоек (основная, фронтальная, боковая);
- видов хватки дротика (основной, карандашный, широко раскрытая ладонь, мизинец на наконечнике, три пальца, мизинец отставлен в сторону, удерживание спереди);
- обеспечение полета по прямой, дугообразной траектории.

Совершенствование техники и тактики игры:

- тренировка без дротика;
- подбор наиболее рациональной позы для броска;
- корректировка и самокорректировка броска;
- классификация, тренировочные игры на результат;

Правила игр: [Хоккей. 7 жизнью. Раунд удвоенный. Сектор 20. Большой раунд. Американский крикет. Булл. 501](#);

- учебные соревнования и судейская практика.

Бочче

Техника безопасности на занятиях по бочче.

Техническая подготовка.

- Катание малого мяча паллино:
 - . ограниченное пространство;
 - . в различные части игровой площадки;
 - . цель (в шар соперника, в другой такой же шар).
- катание малого мяча паллино с присуждением очков:
 - . попасть в паллино - 2 очка;
 - . задеть бутылку (стойку) - 10 очков;
 - . пройти между бутылкой (стойкой) и паллино - 1 очко.

Тактическая подготовка:

- . катание шара вдоль борта с выбиванием шара соперника;
- . кдар шара соперника отскоком от борта;
- . выбивание шара соперника для создания выгодной ситуации для своей команды (шары соперника закрываю паллино, шары соперника находятся ближе шаров бросающего игрока);
- . катание шара с целью попасть в другой шар;
- . выбивание паллино:
 - . два и более шара соперника находятся ближе к паллино;
 - . паллино находится перед шаром соперника;
 - . несколько своих шаров находятся рядом, ударом шара подкатить паллино ближе к своим

шарам.

10 класс

Баскетбол

Правила техники безопасности.

Овладение двигательными действиями:

- бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики);
- бросок мяча двумя руками от головы (девочки);
- бросок по корзине с близкой дистанции (в парах с места, после ведения);
- штрафной бросок;
- игровые ситуации:
 - 3 нападающих против 2 защитников;
 - 2 нападающих против 1 защитника.
- учебная игра «Челнок», «Подвижная цель», «Салки с мячами», «Борьба за мяч».

Волейбол

Правила техники безопасности в волейболе.

Овладение двигательными действиями:

- стойка волейболиста;
- перемещения (приставные шаги вперед, назад, вправо, влево с имитацией приемов игры; двойной шаг, бег, прыжки с имитацией приемов игры);
- передача мяча сверху двумя руками (передача мяча над собой, в стену, на месте, в парах с высокой средней и низкой траекторией; «мяч среднему», «вызов номеров»);
- передача мяча у сетки (в колоннах около сетки – верхняя во встречных колоннах);
- передача в прыжке через сетку (в парах через сетку, в парах с разбега);
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- прием мяча снизу (подбивание волейбольного мяча на месте, прием мяча снизу от партнера, отбивание мяча снизу от стены, прием мяча снизу и передача сверху двумя руками от стены и с партнером);
- прием мяча, отраженного сеткой (в парах);
- нижняя прямая подача (подбрасывание мяча вертикально вверх, после замаха сбивание мяча с вытянутой руки, подача в стену с разных расстояний, подача партнеру);
- прямой нападающий удар (с переходом из зоны в зону, после разыгрывания);
- учебная игра, судейство («Кто первый», «Вызов номеров», «Перерыва», «Лабиринт»).

Футбол

Правила техники безопасности в футболе.

Овладение двигательными действиями:

- удар внутренней стороной стопы (удары низом и верхом правой и левой ногой по неподвижному мячу с места в стенку, в парах, с разбега);
- остановка катящегося мяча подошвой;
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча (ходьба с переходом на бег, бег на месте с переходом на бег по прямой, семенящий шаг с переходом на обычный, ходьба с переходом на бег «змейкой», ходьба и бег приставным и скрестным шагами, остановка шагом, остановка прыжком);
- удар по мячу внутренней стороной стопы (в парах – удар низом и на средней высоте, навесная передача в цель – через кольцо, квадрат);
- удар по летящему мячу средней частью подъема (на линии штрафной площадки после отскока удар по воротам);

- вбрасывание мяча из-за боковой линии (в парах – бегущему партнеру; в тройках с защитником);
- остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы;
- комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом (в тройках - передача мяча низом со сменой мест);
- двусторонняя игра (комбинации для двух, трех игроков, открывание, страховка, закрывание игрока, жонглирование мячом стопой, бедром, головой поочередно в 2-3 касания).

Дартс

Техника безопасности на занятиях по дартсу.

Техническая подготовка:

- особенности стоек (основная, фронтальная, боковая);
- видов хватки дротика (основной, карандашный, широко раскрытая ладонь, мизинец на наконечнике, три пальца, мизинец отставлен в сторону, удерживание спереди);
- бросок дротика в мишень (прицеливание, замах, ускорение, отпускание, завершение);
- обеспечение полета по прямой, дугообразной траектории.

Тактика поведения на соревнованиях: разминка, выбор места на линии бросков, правила соревнований.

Тактика шести разминочных бросков: темп и ритм бросков; перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.

Совершенствование техники и тактики игры:

- тренировка без дротика;
- подбор наиболее рациональной позы для броска;
- корректировка и самокорректировка броска;
- классификация, тренировочные игры на результат.
- Правила игр: [Хоккей. 7 жизней. Раунд удвоений. Сектор 20. Большой раунд. Американский крикет. Булл. 501](#);
- учебные соревнования и судейская практика.

Бочче

Техника безопасности на занятиях по бочче.

- стойка игрока (исходные положения сидя на стуле, скамье, в кресле, и стоя);
- выбор мяча и способы захвата (снизу и сверху одной рукой)
- броски мяча в цель (нижний, верхний, выбрасывание одной рукой на ближние дистанции, чередование бросков по длине, силе и направлению, подкатка мячей).

Техническая подготовка

- Катание малого мяча паллино:
 - . ограниченное пространство;
 - . в различные части игровой площадки;
 - . цель (в шар соперника, в другой такой же шар).
- катание малого мяча паллино с присуждением очков:
 - . попасть в паллино - 2 очка;
 - . задеть бутылку (стойку) - 10 очков;
 - . пройти между бутылкой (стойкой) и паллино - 1 очко.

Тактическая подготовка:

- . катание шара вдоль борта с выбиванием шара соперника;
- . кдар шара соперника отскоком от борта;
- . выбивание шара соперника для создания выгодной ситуации для своей команды (шары соперника закрываю паллино, шары соперника находятся ближе шаров бросающего)

- игрока);
- . катание шара с целью попасть в другой шар;
- . выбивание паллино:
- . два и более шара соперника находятся ближе к паллино;
- . паллино находится перед шаром соперника;
- . несколько своих шаров находятся рядом, ударом шара подкатить паллино ближе к своим шарам.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура», распределенные по тематическим модулям

Личностные результаты

сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми по вопросам медицинского сопровождения и создания специальных условий для пребывания в школе, сообщать о своих нуждах и правах в образовательной организации;

сформированность социально-бытовых умений, необходимых в обычной жизни (самостоятельное посещение туалета, организация рабочего места, переодевание на урок физкультуры и т. д.), насколько это возможно в каждом индивидуальном случае развития обучающегося с НОДА;

сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, поддержать разговор, корректно выразить отказ, сочувствие, благодарность, использовать разные варианты коммуникации;

сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности жизнедеятельности, уточнение, расширение, упорядочивание представлений об окружающем природном и социальном мире и др.)

сформированность дифференцированных и осмысленных согласно возрасту представлений о социальном окружении, ценностях и социальных ролях (знание правил и норм общественного поведения, использование их, умение оценивать свое социальное окружение, умение использовать принятые в обществе социальные ритуалы и др.);

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев и паралимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению через занятия физической культурой и спортом;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической

подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

Метапредметные результаты

Межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в совокупности образуют метапредметные результаты освоения основной образовательной программы. Планируется достичь такого уровня их развития, чтобы обучающиеся с НОДА могли использовать УУД в познавательной, учебной и социальной деятельности, могли самостоятельно планировать и осуществлять разные виды деятельности и организовывать взаимодействие с педагогами и сверстниками для решения различных учебных и жизненных задач.

Регулятивные УУД

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в играх и игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Познавательные УУД

– проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные УУД

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Предметные результаты

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся. Предметные результаты освоения программного материала каждым обучающимся оцениваются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Представленные ниже требования к результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Выпускник научится:

модуль «Основы знаний»

- воспринимать Олимпийские игры, как международное культурное явление, понимать роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- выделять составляющие здорового образа жизни, определять их роль и значение в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять требования техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- владеть знаниями об элементарных сведениях о строении и функциях организма человека.

Модуль «Гимнастика»

соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;

выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

выполнять упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения);

преодоление полосы препятствий с элементами лазанья (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

- составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике нарушения осанки, планировать их выполнение в режиме дня;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной гимнастики;
- выполнять упражнения на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической доске, скамье ползанием, ходьбой приставным и переменным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке разным способом вверх и по диагонали;

Модуль «Легкая атлетика»

– соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;

– выполнять ходьбу (бег) с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции от 5 м до 800 м самостоятельно и при помощи технических средств реабилитации (ходунки, трости);

– выполнять метания малого мяча на дальность и в цель;

– выполнять прыжки в длину с места, прыжки на одной, двух ногах, в высоту с разбега;

Модуль «Лыжная подготовка»

– соблюдать правила безопасности при занятиях лыжной подготовки;

– передвигаться на лыжах ступающим, скользящим шагом на учебной лыжне.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

– демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

Дартс (бросок дротика в мишень из стойки);

Бочче (броски и прокатывание мяча в заданном направлении, цель).

Тематическое планирование

№ урoка	Тема	Ссылка
1	История зарождения олимпийского движения в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/

	России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Скоростной бег до 30 м.	Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Легкая атлетика: беговые упражнения.	Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Овладение техникой длительного бега (оздоровительной ходьбы)	Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Овладение техникой длительного бега (оздоровительной ходьбы)	Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Метание малого мяча	Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Метание малого мяча	Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Метание малого мяча.	Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Развитие выносливости.	
12	Метание малого мяча.	Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Развитие выносливости.	Урок 12. развиваем выносливость - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Гимнастика. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/
15	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие координационных способностей.	Урок 20. гимнастика. комплексы упражнений по гимнастике - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Урок 22. гимнастика с основами акробатики - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие скоростно-силовых	https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/

	способностей.	
18	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие гибкости.	Урок 17. развитие гибкости - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Развитие гибкости.	Урок 17. развитие гибкости - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Баскетбол: краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой бросков мяча.	Урок 31. немного истории - баскетбол - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Урок 32. передвижение в баскетболе - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Освоение техники ведения мяча.	Урок 34. ведение баскетбольного мяча - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Освоение индивидуальной техники защиты.	Урок 33. я играю не один - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Урок 35. укрепляем руки, ноги, готовимся к игре! - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Урок 2. физическая нагрузка и чсс - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Урок 13. как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
27	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Урок 21. гимнастика для глаз - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие координационных способностей.	Урок 22. гимнастика с основами акробатики - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Урок 23. акробатические упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие скоростно-силовых способностей.	Урок 24. ритмическая гимнастика - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/

32	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие координационных способностей.	Урок 32. спортивные игры. волейбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Урок 33. спортивные игры. футбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Развитие скоростно-силовых способностей.	Урок 34. национальные виды спорта народов российской федерации. подведение итогов - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	
36	Спортивные игры (баскетбол). Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Урок 31. спортивные игры. баскетбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Урок 39. «передвижения» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
39	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
40	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
41	Развитие координационных способностей, скоростных и скоростно-силовых способностей.	Урок 39. ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. ведение мяча - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Урок 38. техника передвижения в баскетболе - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Урок 43. итоговый урок по разделу «игры для ловких и сообразительных! «оранжевый мяч! (баскетбол)» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Настольный теннис. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/
45	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/
46	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/

47	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/
48	Овладение организаторскими способностями	https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/
49	Гимнастика. Корригирующая гимнастика. История спорта. Фитбол – гимнастика. Фитбол-фитнес	https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/
50	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	Урок 5. осанка как показатель физического развития человека - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Урок 10. физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
53	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
54	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
55	<u>Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике</u>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
56	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
57	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
58	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Овладение организаторскими умениями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
59	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
60	Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение индивидуальной техники защиты. Развитие координационных способностей.	Урок 31. спортивные игры. баскетбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	Урок 31. спортивные игры. баскетбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Настольный теннис. Обучение упражнениям,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/

	подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/
63	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/
64	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/
65	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/
66	Развитие координационных способностей. Овладение организаторскими способностями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/
67	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/
68	Лыжи. Попеременный одношажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	<u>Урок 18. правила безопасности на уроках лыжной подготовки. передвижения на лыжах ступающим шагом - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
69	Попеременный одношажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	<u>Урок 30. лыжный спорт в россии - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
70	Попеременный одношажный ход Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах	<u>Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u>
71	Попеременный двухшажный ход. Подъем «Лесенкой» Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/
72	Попеременный двухшажный ход Подъем «Лесенкой» Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
73	Попеременный двухшажный ход. Подъем «Лесенкой» Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
74	Попеременный двухшажный ход. Подъем «Лесенкой» Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
75	Попеременный двухшажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
76	Попеременный двухшажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
77	Попеременный двухшажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках.	<u>Урок 25. итоговый урок по разделу «лыжная подготовка» - Физическая</u>

	Передвижение на лыжах.	культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
78	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	Урок 13. как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
79	Гимнастика Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
80	Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
81	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
82	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
83	Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
84	Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/
85	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/
86	Овладение организаторскими умениями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/
87	Спортивные игры (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	Урок 31. спортивные игры. баскетбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
88	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/main/224121/
89	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
90	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
91	Настольный теннис. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/
92	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/
93	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/
94	Развитие координационных способностей Овладение организаторскими способностями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/
95	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей	Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

96	Беговые упражнения. Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей.	Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
97	Беговые упражнения. Метание малого мяча.	Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
98	Беговые упражнения. Метание малого мяча.	Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
99	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
100	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
101	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (оздоровительной ходьбы).	Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
102	Беговые упражнения.	Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)