Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» города Пикалево

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
Е.Г. Ряннель Е.Г. Ряннель
29 августа 2019г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ №50
от 29 августа 2019г.

Приложение №1 к адаптированной
основной общеобразовательной программе
основного общего образования
для обучающихся с ЗПР

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5-9 класс

Программу разработала
Французова Л.А
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Москва, «Просвещение», 2010 года; предметной линии учебников «Физическая культура» 5-7 классы (под редакцией В.И. Виленского), «Физическая культура 8-9 классы» (В.И. Ляха).

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Данная рабочая программа разработана с целью освоения содержания учебного предмета, предназначена для учащихся с ОВЗ. Для таких детей характерны низкая работоспособность и повышенная утомляемость, неорганизованность и склонность к нарушениям дисциплины (вследствие повышенной импульсивности и гиперактивности), ослабленная память, низкий образовательный уровень.

Цель обучения – формирование социальных навыков, которые помогут в дальнейшем детям с ограниченными возможностями здоровья обрести доступную им степень самостоятельности в трудовой деятельности.

Программа для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья построена на основе принципа коррекционно-развивающей направленности учебно-воспитательного процесса.

С целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений;

- коррекция – развитие памяти;

- коррекция – развитие внимания;

- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);

- развитие пространственных представлений и ориентации;

- развитие представлений о времени;

- развитие различных видов мышления (развитие наглядно-образного мышления, развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями);

- развитие основных мыслительных операций (развитие умения сравнивать, анализировать, развитие умения выделять сходство и различие понятий, умение планировать деятельность);

- коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы;

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;

- формирование умения преодолевать трудности;

- воспитание самостоятельности принятия решения;

- формирование адекватности чувств;
- формирование устойчивой и адекватной самооценки;
- формирование умения анализировать свою деятельность;
- воспитание правильного отношения к критике;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Виды коррекционной работы с обучающимися с ОВЗ:

- психокоррекция поведения через беседы, поощрения за хорошие результаты;
- коррекция зрительного восприятия через работу по образцу;
- коррекция внимания через работу с алгоритмами;
- коррекция речи через комментирование выполняемых упражнений;
- коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения;
- коррекция мышления через проведения операции анализа;
- коррекция умений сопоставлять и делать выводы;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях через индивидуальную работу;
- коррекция волевых усилий при выполнении задания;
- коррекция памяти через неоднократное выполнение упражнений.

На основании рекомендаций ГПМПК организация учебного процесса по физической культуре строится с учетом психофизиологических способностей обучающихся:

- формирование навыков контроля;
- формирование и закрепление навыков самостоятельности;
- использование методов самопроверки и взаимопроверки в целях развития самоконтроля;
- применять индивидуальный темп работы;
- проговаривание техники выполнения упражнения обучающимися, чтобы убедиться, что инструкция понята;
- использование большого количества типовых заданий, выполняя аналогичные задания до момента доведения до автоматизма,
- учить ставить цель, планировать свои действия в соответствии с целью, выполнять действия, сравнивать результат запланированного;
- своевременно оказывать помощь ребенку при выполнении задания, развивать веру в собственные силы и возможности.

С целью тренировки и лучшего запоминания техники выполнения упражнений следует использовать разнообразные подвижные игры и большое количество иллюстративного материала. Материал для учащихся следует подбирать, учитывая степень сложности их понимания с точки зрения изученного материала или содержащие единичные незнакомые темы, о сути которых можно догадаться по сходству с подобными темами, по контексту или раскрыть их значение с помощью ранее изученного материала. При обучении необходимо использовать доступные для понимания обиходные ситуации, представляемые для обучающихся практическую значимость.

Содержание программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья. Предметом обучения физической культуре в 5 – 9 классе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью.

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются медицинским работником школы на медицинские группы (основная, подготовительная, специальная). Комплектование медицинских групп проводится учителем физической культуры совместно с медицинским работником образовательного учреждения. На основании заключения указывается медицинская группа и даются рекомендации по физическим нагрузкам для занятий по физической культуре. В списках обучающихся специальных медицинских групп указываются системы организма, в которых обнаружены отклонения.

Обучающимся основной группы здоровья разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях и допускаются к выполнению всех нормативов.

У обучающихся подготовительной группы здоровья физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача:занимаются со снижением физической нагрузки, допускаются к выполнению нормативов после дополнительного медицинского осмотра.

У обучающихся специальной группы здоровья физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача, учитывая особенности заболеваний. В качестве тестов необходимо использовать строго определённые упражнения, которые не противопоказаны обучающемуся. В ином случае выполняются теоретические задания по изучаемой теме.

Физическое совершенствование детей подготовительной группы здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным);

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона, волейбола. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, оздоровительное плавание, лыжная подготовка. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Отличительная особенность данной программы обусловлена тем, что в муниципальном объединении города Пикалево есть плавательный бассейн, на базе которого формируются умения и навыки плавания обучающихся.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Средства обучения: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, подготовительные упражнения, спортивные и подвижные игры, упражнения для обучения техники двигательного действия, упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия.

Методы организации занимающихся: фронтальный, поточный методы, метод групповых занятий, круговой метод.

Методы овладения спортивной техникой:

1. Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.
2. Метод показа – демонстрация в целом, по деталям, в целом.
3. Метод непосредственной помощи учителя – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» 5 – 9 класс

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

5 класс

Личностные результаты:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

2. Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Метапредметные результаты:

3. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

4. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

5. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия.

Предметные результаты:

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;

6 класс

Личностные результаты:

1. Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

2. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

3. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Предметные результаты:

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;

2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

7 класс

Личностные результаты:

1. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

2. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

3. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты:

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;

2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

8 класс

Личностные результаты:

1. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

2. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Метапредметные результаты:

1. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
2. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
3. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

1. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирования умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующие воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок
2. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

9 класс

Личностные результаты:

1. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
2. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Метапредметные результаты:

1. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
2. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
3. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
4. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

3. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирования умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующие воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
4. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате изучения раздела №1 «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- правилам личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- индивидуальным способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления

здоровья и повышения физической подготовленности;

- особенностям и содержанию физических упражнений общеразвивающей направленности,
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

Обучающийся получит возможность научиться:

- правилам использования спортивного инвентаря и оборудования, принципам создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологическим основам деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- контролировать возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств своего организма;
- формировать индивидуальные черты и свойства личности посредством регулярных занятий физической культурой.

В результате изучения раздела №2 «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- формам занятий физической культурой, их целевому назначению и особенностям проведения;
- требованиям безопасности на занятиях физической культурой;
- способам контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

Обучающийся получит возможность научиться:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

В результате изучения раздела «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико - тактические действия;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.
- осуществлять судейство в видах спорта (изучаемых по программе);
- проводить физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки.

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Знания о физической культуре

Для детей основной, подготовительной и специальной групп:

Режим дня, его характеристика, основное содержание и правила планирования.

Страницы истории. Возрождение Олимпийских игр в становлении современного Олимпийского движения, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

Способы физкультурной деятельности

Для детей основной, подготовительной и специальной групп:

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

1. Легкая атлетика.

Для детей основной группы:

Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на 60 метров. Встречная эстафета. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег на средние дистанции 500м, 1000м, 1500м. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель и на дальность. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все легкоатлетические упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Сочетание ходьбы и бега, метание малого мяча на дальность. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег.

2. Спортивные игры. Баскетбол.

Для детей основной группы:

Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Стойки и повороты. Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловли, передачи, ведение мяча. Передача мяча в движении. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Броски мяча одной и двумя руками. Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок в кольцо с двух шагов. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все легкоатлетические упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма на уроках спортивных игр, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Рефераты на заданную тему.

3. Спортивные игры. Волейбол.

Для детей основной группы:

Передача мяча двумя руками после перемещения. Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху, снизу. Учебная игра в волейбол.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма во время занятий волейболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правил игры, теоретические сведения о тактике и технике игры волейбол, теоретические работы на заданную тему.

4. Гимнастика с элементами акробатики.

Для детей основной группы:

Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Перевороты, перекаты. Акробатическое соединение. Акробатическая комбинация из 5 элементов. Прыжки со скакалкой. Полоса препятствий.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все гимнастические упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой и акробатикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Акробатические комбинации из 5-6 гимнастических элементов, теоретические работы на заданную тему.

5. Лыжная подготовка.

Для детей основной группы:

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы. Торможение «плугом». Катание с горок. Поворот «плугом», «полуплугом». Техника лыжных ходов. Лыжная гонка 1 км. на время.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все элементы лыжной техники, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма на уроках по лыжной подготовке. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника изучаемых лыжных ходов, спусков, поворотов, правил соревнований по лыжным гонкам.

6. Плавание.

Для детей основной группы:

Основы плавания в глубокой воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду, упражнения на всплывание, повороты. Правильное дыхание, задержка дыхания с нырянием до 10-15 метров. Лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног стилем плавания кроль на груди и спине. Учебные дистанции способом кролем на груди и спине 25 м.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все плавательные упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила ТБ на уроках плавания, организации мест занятий, плавательных принадлежностей.

7. Подвижные игры.

Для детей основной группы:

Навыки в беге, развитие скоростных способностей. Навыки в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Держание, ловля, передачи, броски и ведение мяча. Развитие реакции. Развитие координационных способностей. Элементарные технико-тактические взаимодействиями.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма на уроках подвижных игр: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ранее изученные подвижные игры с предметами и без. Правила и ход игр.

6 класс

Знания о физической культуре

Для детей основной, подготовительной и специальной групп:

Режим дня, его характеристика, основное содержание и правила планирования.

Страницы истории. Возрождение Олимпийских игр в становлении современного Олимпийского движения, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

Способы физкультурной деятельности

Для детей основной, подготовительной и специальной групп:

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

1. Легкая атлетика.

Для детей основной группы:

Высокий старт. Низкий старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Бег с ускорением 60 м. Встречная эстафета. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции 500м, 1000м, 1500м. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все легкоатлетические упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Сочетание ходьбы и бега, метание малого мяча на дальность. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег.

2. Спортивные игры. Баскетбол.

Для детей основной группы:

Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча. Ведение мяча. Остановка прыжком. Бросок мяча с двух шагов. Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча. Действия игроков в защите. Учебно - тренировочная игра.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы: Правила предупреждения травматизма на уроках баскетбола, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Рефераты на заданную тему.

3. Спортивные игры. Волейбол.

Для детей основной группы:

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча двумя руками после перемещения. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу. Учебная игра в волейбол.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма во время занятий волейболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила игры, теоретические сведения о тактике и технике игры волейбол, теоретические работы на заданную тему.

4. Гимнастика с элементами акробатики.

Для детей основной группы:

Правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост. Кувырок назад в «полу- шпагат». Переворот в полу-шпагат. Прыжком кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Акробатические упражнения. Гимнастическая полоса препятствий.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все легкоатлетические упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой и акробатикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Акробатические комбинации из 6-7 гимнастических элементов, теоретические работы на заданную тему.

5. Лыжная подготовка.

Для детей основной группы:

Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы. Торможение плугом, упором. Поворот упором. Техника лыжных ходов. Лыжная эстафета. Преодоление бугров и впадин. Дистанции 1 км. на время, 3 км. без учета времени.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все элементы лыжной техники, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма на уроках по лыжной подготовке. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника изучаемых лыжных ходов, спусков, поворотов, правил соревнований по лыжным гонкам.

6. Плавание.

Для детей основной группы:

Основы плавания в глубокой воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду, упражнения на всплывание, повороты. Правильное дыхание, задержка дыхания с нырянием до 10-15 метров. Лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног стилем плавания кроль на груди и спине. Учебная дистанция: способ кроль на груди 25 м.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все плавательные упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила ТБ на уроках плавания, организации мест занятий, плавательных принадлежностей; теоретические работы по заданной теме.

7. Подвижные игры.

Для детей основной группы:

Правила ТБ на уроках подвижных игр. Навыки в беге, развитие скоростных способностей. Навыки в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Держание, ловля, передачи, броски и ведение мяча. Развитие реакции. Развитие координационных способностей. Элементарные технико-тактические взаимодействия. Развитие быстроты, ловкости.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы: Правила предупреждения травматизма на уроках баскетбола, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Рефераты на заданную тему.

7 класс

Знания о физической культуре

Для детей основной, подготовительной и специальной групп:

Режим дня, его характеристика, основное содержание и правила планирования.

Страницы истории. Возрождение Олимпийских игр в становлении современного Олимпийского движения, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

Способы физкультурной деятельности

Для детей основной, подготовительной и специальной групп:

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

1. Легкая атлетика.

Для детей основной группы:

Высокий старт. Низкий старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Бег с ускорением 60 м. Встречная эстафета. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции 500м, 1000м, 1500м. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все легкоатлетические упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы: Правила предупреждения травматизма на уроках баскетбола, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Рефераты на заданную тему.

2. Спортивные игры. Баскетбол.

Для детей основной группы:

Стойка и передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок одной и двумя руками с места и в движении. Бросок мяча с двух шагов. Техника – тактические действия в защите. Учебно – тренировочная игра.

Для детей подготовительной группы: Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все легкоатлетические упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма на уроках баскетбола, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Рефераты на заданную тему.

3. Спортивные игры. Волейбол.

Для детей основной группы:

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками после перемещения. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма во время занятий волейболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила игры, теоретические сведения о тактике и технике игры волейбол, теоретические работы на заданную тему.

4. Гимнастика с элементами акробатики.

Для детей основной группы:

Кувырки вперед и назад слитно. Прыжки на месте и с поворотами. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в «полу-шпагат». Акробатические элементы. Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Акробатика. Опорный прыжок через козла.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой и акробатикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Акробатических комбинаций из 7-8 гимнастических элементов, теоретические работы на заданную тему.

5. Лыжная подготовка.

Для детей основной группы:

Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Разновидности лыжных ходов. Лыжная гонка на 1 км Спуски и подъемы. Преодоление бугров и впадин. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Лыжная гонка на 2 км. Способы торможения и поворотов. Горнолыжная техника. Лыжная гонка на 3 км. Прохождение дистанции 4 км.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все элементы лыжной техники, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма на уроках по лыжной подготовке. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника изучаемых лыжных ходов, спусков, поворотов, правил соревнований по лыжным гонкам.

6.Плавание.

Для детей основной группы:

Основы плавания в глубокой воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду, упражнения на всплывание, повороты. Правильное дыхание, задержка дыхания с нырянием до 10-15 метров. Лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног стилем плавания кроль на груди и спине. Учебные дистанции: способом и кролем на груди, на спине 25 м.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все плавательные упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила ТБ на уроках плавания, организации мест занятий, плавательных принадлежностей; теоретические работы по заданной теме. Техника основных способов плавания.

7.Подвижные игры.

Для детей основной группы:

Правила ТБ на уроках подвижных игр. Навыки в беге, прыжках, развитие скоростных способностей, быстроты, ловкости.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма на уроках подвижных игр. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила изучаемых подвижных игр с предметами и без предметов.

8 класс

Знания о физической культуре

Для детей основной, подготовительной и специальной групп:

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 и энергообеспечения. Психологические процессы в обучении двигательным действиям. 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.

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

Способы физкультурной деятельности

Для детей основной, подготовительной и специальной групп:

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышца туловища.

Физическое совершенствование

1. Легкая атлетика.

Для детей основной группы:

Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на 60 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Бег на 2000м. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все легкоатлетические упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Сочетание ходьбы и бега, метание малого мяча на дальность. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег.

2. Спортивные игры. Баскетбол.

Для детей основной группы:

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча двумя руками. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча от плеча одной рукой на месте. Бросок мяча с двух шагов. Броски одной рукой с места и в движении. Штрафной бросок одной рукой. Техничко - тактические действия в защите. Учебная игра.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы: Правила предупреждения травматизма на уроках баскетбола, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Рефераты на заданную тему.

3. Спортивные игры. Волейбол.

Для детей основной группы:

Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча двумя руками после перемещения. Освоение техники подачи мяча. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма во время занятий волейболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила игры, теоретические сведения о тактике и технике игры волейбол, теоретические работы на заданную тему.

4. Гимнастика с элементами акробатики.

Для детей основной группы:

Правила ТБ на уроках акробатики. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырок назад в упор - стоя ноги врозь. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Мост и поворот в упор - стоя на одном колене. Акробатические элементы. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения с предметами. Лазание.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все гимнастические упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой и акробатикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Акробатических комбинаций из 7-8 гимнастических элементов (теория), теоретические работы на заданную тему.

5. Лыжная подготовка.

Для детей основной группы:

Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Лыжная гонка 1 км. Спуски и подъемы. Преодоление бугров и впадин. Лыжная гонка на 2 км. Способы торможения и поворотов. Горнолыжная техника. Лыжная гонка на 3 км. Прохождение дистанции 5 км.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все элементы лыжной техники, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма на уроках по лыжной подготовке. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника изучаемых лыжных ходов, спусков, поворотов, правил соревнований по лыжным гонкам.

6. Плавание.

Для детей основной группы:

Овладение основам плавания в глубокой воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду, упражнения на всплывание, повороты. Правильное дыхание, задержка дыхания с нырянием до 15- 20 метров. Лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног стилем плавания кроль на груди и спине, брасс. Учебные дистанции: кроль на груди, кроль на спине, брасс, с элементами баттерфляя 50 м. Первая помощь утопающему, транспортировка разными способами.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все плавательные упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила ТБ на уроках плавания, организации мест занятий, плавательных принадлежностей; теоретические работы по заданной теме. Техника основных способов плавания.

7. Подвижные игры.

Для детей основной группы:

Правила ТБ на уроках подвижных игр. Навыки в беге, развитие скоростных способностей, быстроты, ловкости.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма на уроках подвижных игр. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила изучаемых подвижных игр с предметами и без предметов.

9 класс

Знания о физической культуре

Для детей основной, подготовительной и специальной групп:

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 и энергообеспечения. Психологические процессы в обучении двигательным действиям.

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. Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и

развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности: странички истории.

Способы физкультурной деятельности

Для детей основной, подготовительной и специальной групп:

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

1. Легкая атлетика.

Для детей основной группы:

Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Спринтерский бег.

Финиширование. Бег на 60 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все легкоатлетические упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Сочетание ходьбы и бега, метание малого мяча на дальность. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег.

2. Спортивные игры. Баскетбол.

Для детей основной группы:

Правила ТБ на уроках спортивных игр. Техника - тактические действия в защите. Ведение мяча. Передача мяча. Броски мяча по кольцу. Техника - тактические действия в нападении. Техника - тактические действия в защите. Учебная игра.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы: Правила предупреждения травматизма на уроках баскетбола, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Рефераты на заданную тему.

3. Спортивные игры. Волейбол.

Для детей основной группы:

Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока. Техника приема и передачи мяча. Техника подачи мяча. Нападающий удар. Техника - тактические командные действия. Учебная игра.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы:

Правила предупреждения травматизма во время занятий волейболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила игры, теоретические сведения о тактике и технике игры волейбол, теоретические работы на заданную тему.

4. Гимнастика с элементами акробатики.

Для детей основной группы:

Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения с предметами. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические элементы. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.

Для детей подготовительной группы: Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы: Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой и акробатикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Акробатические комбинации из 7-8 гимнастических элементов, теоретические работы на заданную тему.

5. Лыжная подготовка.

Для детей основной группы: Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Разновидности лыжных ходов. Коньковый ход. Лыжная гонка на 1 км. Спуски и подъемы. Способы торможения и поворотов. Горнолыжная техника. Лыжная гонка на 2 км, 3 км. Прохождение дистанции 4- 5 км.

Для детей подготовительной группы: Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы: Правила предупреждения травматизма на уроках по лыжной подготовке. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника изучаемых лыжных ходов, спусков, поворотов, правил соревнований по лыжным гонкам.

6. Плавание.

Для детей основной группы:

Основы плавания в глубокой воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду, упражнения на всплытие, повороты. Правильное дыхание, задержка дыхания с ныранием до 15-20 метров. Лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног стилем плавания кроль на груди и спине, брасс. Учебные дистанции: кроль на груди, кроль на спине, брасс, с элементами баттерфляя 50 м. Первая помощь утопающему, транспортировка разными способами.

Для детей подготовительной группы: Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все плавательные упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы: Правила ТБ на уроках плавания, организации мест занятий, плавательных принадлежностей; теоретические работы по заданной теме. Техника основных способов плавания.

7. Подвижные игры.

Для детей основной группы:

Правила ТБ на уроках подвижных игр. Навыки в беге, развитие скоростных способностей. Навыки в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Развитие быстроты реакции и координационных способностей при выполнении технико-тактических взаимодействий.

Для детей подготовительной группы:

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют все упражнения, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для детей специальной группы: Правила предупреждения травматизма на уроках подвижных игр, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Рефераты на заданную тему.

4. Тематическое планирование

Раздел	Количество часов*
5 класс	
Знания о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика.	18
Спортивные игры. Баскетбол	18
Спортивные игры. Волейбол	18
Гимнастика с элементами акробатики.	16
Лыжная подготовка	18
Плавание	14
Подвижные игры	В процессе урока
ИТОГО	102
6 класс	
Знания о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика.	18
Спортивные игры. Баскетбол	18
Спортивные игры. Волейбол	18
Гимнастика с элементами акробатики.	16
Лыжная подготовка	18
Плавание	14
Подвижные игры	В процессе урока
ИТОГО	102
7 класс	
Знания о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика.	18
Спортивные игры. Баскетбол	18
Спортивные игры. Волейбол	18
Гимнастика с элементами акробатики.	16
Лыжная подготовка	18
Плавание	14
Подвижные игры	В процессе урока
ИТОГО	102
8 класс	
Знания о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика.	14
Спортивные игры. Баскетбол	9
Спортивные игры. Волейбол	9
Гимнастика с элементами акробатики.	8
Лыжная подготовка	14
Плавание	14
Подвижные игры	В процессе урока
ИТОГО	68
9 класс	
Знания о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика.	14
Спортивные игры. Баскетбол	9
Спортивные игры. Волейбол	9
Гимнастика с элементами акробатики.	8
Лыжная подготовка	14
Плавание	14
Подвижные игры	В процессе урока
ИТОГО	68
ИТОГО за 5-9 класс	
	442

* Учебно-тематическое почасовое планирование разрабатывается учителем на каждый учебный год.

Распределения учебных часов на изучение каждой темы осуществляется на основе программно-целевого подхода, что обеспечивает последовательную реализацию содержания программы.

Возможно варьирование внутри содержания программы путем усиления отдельных тем, разделов. Варьирование на уровне содержания образовательной программы осуществляется путем перепланировки количества часов в структурных единицах программы; изменения последовательности изучения отдельных разделов программы, некоторых тем. Данные коррективы вносятся с учетом особенностей учащихся конкретного класса: разброс в темпах и направлениях развития детей, индивидуальные различия в их познавательной деятельности, восприятии, внимании, памяти, мышлении, и т. д., связанные с возрастными, психологическими и физиологическими индивидуальными особенностями учащихся.