

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

Класс: 5 – 9 классы

Учитель: Морозова Светлана Борисовна

Количество часов:

Всего 102 часа, в неделю 3 часа.

Предлагаемая программа рассчитана на работу в классе, где интегрировано обучаются обучающиеся с задержкой психического развития (ЗПР), которые в силу уровня познавательного развития могут освоить базовый минимум содержания программного материала.

В интегрированном классе созданы условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития. Тем самым осуществляется принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении обучающихся с разными образовательными возможностями.

Особенности обучающихся с ОВЗ (ЗПР, 7.1)

Обучающиеся с задержкой психического развития составляют неоднородную группу, т.к. различными являются причины и степень выраженности отставания в их развитии. Общим для обучающихся данной категории являются недостаточность внимания, гиперактивность, снижение памяти, замедленный темп мыслительной деятельности, трудности регуляции поведения.

При реализации учебной программы, учитываются следующими факторы:

- учет индивидуально-личностных особенностей, обучающихся при организации учебно-воспитательного процесса;
- соблюдение щадящего режима на уроках;
- обеспечение коррекционной направленности предметного обучения;
- введение в образовательный процесс коррекционных методик обучения и воспитания;
- использование индивидуального учебно-методического оснащения, поддерживающего мотивацию достижения успеха и способствующего повышению актуального уровня развития ребенка;
- обязательное включение родителей в процесс обучения ребенка и их особая целенаправленная подготовка силами специалистов.

Требования к качеству обучения школьников с задержкой психического развития.

Требования к уровню подготовки обучающихся с ЗПР соответствуют требованиям, предъявляемым к обучающимся общеобразовательной школы. При выполнении этих требований к обязательному уровню образования

необходимо учитывать особенности развития обучающихся с ЗПР, а также их возможности в овладении знаниями, умениями, навыками.

Программа по физической культуре соответствует обязательному минимуму содержания образования по физической культуре, рассчитана на 102 учебных часа (3 часа в неделю).

Обучение физической культуре в 5-9 классе ведется с широкой опорой на развитие физических качеств. Совершенствование упражнений на развитие основных групп мышц, профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

Особенностью курса является его практическая направленность, обеспечивающая доступность и прочность усвоения основ физической культуры. Характер обучения пропедевтический: задания подбираются таким образом, чтобы они могли подготовить учащихся к выполнению новых и трудных упражнений.

Исключены упражнения противопоказанные по состоянию здоровья, теоретический материал преподносится в процессе урока и выполнения заданий наглядно-практического характера.

№ п/п	Тема	Требования к уровню подготовки учащихся	
		Учебная программа для массовой школы	Адаптированная учебная программа
1	Основы знаний о физической культуре, умений и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции самоконтроля.	<p>Знать: 5-6 классы: <i>История физической культуры.</i> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.</p> <p>Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p>	<p>Знать: <i>История физической культуры.</i> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.</p> <p>Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Физическая культура</p>

		<p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).</p> <p>Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.</p> <p>Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы). Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауза. Правила закаливания организма способами обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).</p> <p>Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации</p>
--	--	--	--

		<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>7-8 класс. Знать: 1. История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.</p> <p>Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и</p>	<p>движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>Уметь: составлять комплексы УГГ, физкультминуток. Следить за частотой сердечных сокращений.</p> <p>7-8 класс История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.</p> <p>Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток</p>
--	--	--	--

		<p>дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).</p> <p>Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.</p> <p>Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>Уметь: составлять комплексы УГГ, соблюдая все правила гигиены.</p>	<p>(физкультпауз). Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).</p> <p>Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение.</p> <p>Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>Уметь: составлять комплексы УГГ, соблюдая все правила гигиены. Составлять и выполнять комплексы упражнений для коррекции осанки. Считать пульс и корректировать физическую нагрузку при занятиях физическими упражнениями</p>
--	--	---	---

		<p>Составлять и выполнять комплексы упражнений для коррекции осанки. Считать пульс и корректировать физическую нагрузку при занятиях физическими упражнениями</p> <p>9 класс: Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).</p> <p>Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление</p>	<p>9 класс: Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и</p>
--	--	---	--

		<p>индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.</p> <p>Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>Уметь : Составлять и проводить комплексы УГГ, физкультминуток, физкультпауз. Применять на практике правила закаливания. Соблюдать режим дня</p>	<p>одежды).</p> <p>Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.</p> <p>Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и</p>
--	--	--	---

			<p>гимнастики для глаз.</p> <p>Уметь : Составлять и проводить комплексы УГГ, физкультминуток, физкультпауз. Применять на практике правила закаливания. Соблюдать режим дня</p>
2	Гимнастика	<p>5-6 класс: Знать: Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>).</p> <p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).</p> <p>Уметь: выполнять акробатические упражнения. Соблюдать правила безопасности. Применять страховку и самостраховку</p> <p>7-8 класс: Знать. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и</p>	<p>5-6 класс: Знать: Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>).</p> <p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).</p> <p>Уметь: выполнять акробатические упражнения. Соблюдать правила безопасности. Применять</p>

	<p>сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Акробатическая комбинация(<i>мальчики</i>): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (<i>девочки</i>).</p> <p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну(<i>девочки</i>): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Упражнения на низкой и средней перекладине (<i>мальчики</i>): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.</p> <p>Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (<i>мальчики</i>); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (<i>девочки</i>).</p> <p>Вольные упражнения (<i>девочки</i>): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной</p>	<p>страховку и самостраховку</p> <p>7-8 класс: Знать.</p> <p>Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Акробатическая комбинация(<i>мальчики</i>): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (<i>девочки</i>).</p> <p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну(<i>девочки</i>): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Упражнения на низкой и средней перекладине (<i>мальчики</i>): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись.</p> <p>Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (<i>мальчики</i>); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (<i>девочки</i>).</p> <p>Прикладные упражнения:</p>
--	---	--

		<p>гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.</p> <p>Уметь: выполнять строевые и акробатические упражнения, самостоятельно выполнять комбинацию из разученных упражнений. Соблюдать технику безопасности, применять страховку и само страховку</p> <p>9 класс: Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>).</p> <p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).</p>	<p>передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.</p> <p>Уметь: выполнять строевые и акробатические упражнения, самостоятельно выполнять комбинацию из разученных упражнений</p> <p>9 класс: Знать: Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>).</p> <p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с</p>
--	--	--	--

		<p>Уметь: выполнять строевые и акробатические упражнения,</p>	<p>опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).</p> <p>Уметь: выполнять строевые и акробатические упражнения,</p>
3	Спортивные игры	<p>5-6 класс: Знать. Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Уметь: владеть мячом индивидуально и в группе.</p> <p>7-8 класс. Знать: Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными</p>	<p>5-6 класс: Знать. Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Уметь: владеть мячом индивидуально и в группе.</p> <p>7-8 класс. Знать: Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к</p>

		<p>шагами).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Уметь: владеть мячом индивидуально и в группе</p> <p>9 класс: Знать: Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Уметь: владеть мячом, применять правила игры</p>	<p>мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Уметь: владеть мячом индивидуально и в группе</p> <p>9 класс: Знать: Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Уметь: владеть мячом, применять правила игры</p>
4	Легкая атлетика	<p>5-6 класс. Знать: Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных</p>	<p>5-6 класс. Знать: Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или</p>

		<p>препятствий (по типу кроссового бега).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Уметь: выполнять низкий старт, распределять сила по дистанции</p> <p>7-8 класс. Знать: Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Уметь: выполнять высокий старт, распределять силы по дистанции</p> <p>9 класс. Знать: Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Уметь: выполнять высокий старт, распределять силы по дистанции,</p>	<p>учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Уметь: выполнять низкий старт, распределять сила по дистанции</p> <p>7-8 класс. Знать: Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Уметь: выполнять высокий старт, распределять силы по дистанции</p> <p>9 класс. Знать: Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Уметь: выполнять высокий старт, распределять силы по дистанции,</p>
--	--	---	---