

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЗИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
Руководитель МО  Скромная В.Н./	Заместитель директора МБОУ «Козинская СОШ»  Терентьева Р.Г./	Директор МБОУ «Козинская СОШ»  Таранук А.А./
Протокол № <u>6</u> от « <u>30</u> » <u>мая</u> 20 <u>21</u> г.	« <u>30</u> » <u>августа</u> 20 <u>21</u> г.	Приказ № <u>11</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 20 <u>21</u> г.

МОДИФИЦИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

5-9 классы

уровень: основное общее образование

срок освоения: 5 лет

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «30» августа 2021 г.

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Основная общеобразовательная программа МБОУ «козинская СОШ»;
 - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
 - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5-7 классы» (М.: Просвещение).2015.
- НРК дополняет федеральный компонент по содержанию, структуре и составляет по объему времени, отведенному НРК ГОС Базисным учебным планом от 10%до 20% учебного времени. Уроки с НРК выделяются в календарно-тематическом планировании подчеркнутым шрифтом.

Срок реализации программы: 1 год

Цель - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся 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).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 классе из расчёта 2 ч в неделю: в 5,6,7,8,9 классе — 70 ч (35 учебных недель).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Личностные и метапредметные результаты

Образовательный результат
Метапредметные результаты:
Регулятивные
Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
Познавательные
Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
Коммуникативные
Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
Личностные результаты:
Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Предметные результаты

Предметный результат

Учащийся научится

характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;

- характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации;

Обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Овладеет умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

Учащийся получит возможность научиться

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной

деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в приложении «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Содержание основного общего образования по учебному предмету и планируемые результаты
Знания о физической культуре
5-9 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.
- *Ученик получит возможность научиться:*
характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Способы двигательной (физкультурной деятельности)

Ученик научится:

- проводить самостоятельные занятия по физической культуре.
- *Ученик получит возможность научиться:*
вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические 'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м*.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Легкая атлетика»

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Спортивные игры»

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Планируемые результаты изучения учебного раздела «Лыжная подготовка»

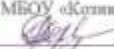
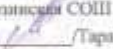
Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЗИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
Руководитель МО  Скиромная В.Н./	Заместитель директора МБОУ «Козинская СОШ»  Терентьева Ф.Г./	Директор МБОУ «Козинская СОШ»  Тарасов А.А./
Протокол № <u>6</u>	от « <u>15</u> » <u>августа</u> 2021 г.	Приказ № <u>84</u>
		от « <u>15</u> » <u>августа</u> 2021 г.

Календарно-тематическое планирование
к модифицированной рабочей программе
по физической культуре
для обучающихся 5 - 9 классов
учителя первой квалификационной категории
Бурака Сергея Васильевича
(базовый уровень)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 класс

№	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения факт	Наименование разделов и тем
				I ЧЕТВЕРТЬ
				ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
1.	1	01.09		Олимпийские игры древности. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортигр.
2.	1	07.09		Ускорение с высокого старта
3.	1	08.09		Бег на результат 60 м
4.	1	14.09		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут
5.	1	15.09		Кроссовый бег Входной контроль.
6.	1	22.09		Челночный бег
7.	1	23.09		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».
8.	1	29.09		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».
9.	1	30.09		Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность
10.	1	05.10		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди
11.	1	06.10		Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
12.	1	12.10		Остановка двумя шагами и прыжком
13.	1	13.10		Ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости
14.	1	19.10		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте

15.	1	20.10		Передача мяча одной рукой от плеча на месте
16.	1	26.10		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
17.	1	27.10		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
				II ЧЕТВЕРТЬ
				ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ
18.	1	09.11		Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения
19.	1	10.11		Лазание по канату в два и три приёма. Техника кувырков вперёд и назад слитно.
20.	1	16.11		Мост . Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.
21.	1	17.11		Стойка на лопатках. Мост. Лазание по канату.
22.	1	23.11		Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой.
23.	1	24.11		Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ-подтягивание.
24.	1	30.11		Техника опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.
25.	1	01.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.
26.	1	07.12		Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Два кувырка вперед, мост с помощью.
27.	1	08.12		Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами.
28.	1	14.12		Упражнения на перекладине. Выход в упор на прямых руках подъем-переворотом
29.	1	15.12		Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической лестнице. Рубежный контроль.

30.	1	21.12		Упражнения на перекладине. Висы в различных положениях.
31.	1	21.12		Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании:50 повторов за 20 минут.
32.	1	22.12.		Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании:50 повторов за 20 минут.
33.	1	22.12.		Подтягивание - учет. Гимнастическая полоса препятствий.
				III ЧЕТВЕРТЬ
				ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
34.	1	11.01		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов за 4-5 кл.
35.	1	12.01		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.
36.	1	18.01		Одновременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник»
37.	1	19.01		Совершенствование техники попеременных ходов. Игра «Веер»
38.	1	25.01		Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции на скорость 1 км.
39.	1	26.01		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2км.
40.	1	01.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км
41.	1	02.02		Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.
42.	1	08.02		Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
43.	1	09.02		Подъём на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.
44.	1	15.02		Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.
45.	1	16.02		Совершенствование поворотов (вправо и влево) на спуске. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.

46.	1	22.02		Совершенствование техники передвижения на лыжах
47.	1	01.03		Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км
48.	1	02.03		Торможение плугом. Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные.
49.	1	09.03		Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками соревнования лыжников.
50.	1	15.03		Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
51.	1	16.03		Контрольные соревнования: 1,5(км)-девочки, 2(км)-мальчики.
52.	1	22.03		Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.
				IV ЧЕТВЕРТЬ
				СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ.
53.	1	23.03		Основная стойка волейболиста
54.	1	05.04		Т.Б. при занятиях спортигр. ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча двумя руками сверху.
55.	1	06.04		Передача мяча двумя руками сверху и снизу.
56.	1	12.04		Передача мяча в парах на месте, в движении. Передача мяча через сетку.
57.	1	13.04		Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам.
58.	1	19.04		Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку.
59.	1	20.04		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания.
60.	1	26.04		Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.

61.	1	27.04		Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.
62.	1	04.05.		Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра.
				ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.
63.	1	10.05		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт и стартовый разгон.
64.	1	11.05		Старт из различных исходных положений. Бег до 5 мин. Итоговый контроль.
65.	1	17.05		Прыжок в длину с разбега. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.
66.	1	18.05		Прыжок в длину с разбега, метание мяча с 2-3 шагов разбега.
67.	1	24.05		Учет метания мяча. Бег 1500 м.
68.	1	25.05		Кроссовый бег по пересеченной местности.

Уплотнение учебного материала на 2 часа произошло в связи с праздничными днями 21.12.2021 г., 22.12.2021 г. в 2021 - 2022 учебном году по следующим темам:

- 1) Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании: 50 повторов за 20 минут. – 21.12.2021 г.
- 2) Подтягивание - учет. Гимнастическая полоса препятствий. – 22.12.2021 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 класс

№	Кол-во часов	Дата проведения План	Дата проведения факт	Наименование разделов и тем
I ЧЕТВЕРТЬ				
				ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
1.	1	01.09		Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Бег до 2 мин.
2.	2	02.09		Техника низкого старта. Бег в медленном темпе до 2мин.
3.	3	08.09		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. . Бег до3мин.
4.	4	09.09		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин. Входной контроль.
5.	5	15.09		Техника разбега при метании мяча. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.
6.	6	16.09		Совершенствование метания мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта.
7.	7	22.09		Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.
				СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.
8.	1	23.09		Т.Б. при занятиях спортигр. Стойка баскетболиста. Перемещения.
9.	2	29.09		Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра «Мяч ловцу»
10.	3	30.09		ОРУ со скакалкой. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.
11.	4	06.10		Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения.

12.	5	07.10		Совершенствовать бросок мяча по кольцу. Эстафеты с ведением мяча
13.	6	13.10		Игра «баскетбол» по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.
14.	7	14.10		Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре 3х3.
15.	8	20.10		Тренировка в подтягивании. п/и «Перестрелка»
16.	9	21.10		КДП – подтягивание на перекладине. п/и «Перестрелка»
II ЧЕТВЕРТЬ				
				ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ
17.	1	27.10		Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
18.	2	28.10		Лазание по канату в два и три приёма.
19.	3	10.11		Мост . Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.
20.	4	11.11		Стойка на лопатках. Мост. Лазание по канату.
21.	5	17.11		Акробатическое соединение из изученных элементов.
22.	6	18.11		Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. КУ- подтягивание.
23.	7	24.11		Техника опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.
24.	8	25.11		Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.
25.	9	01.12		Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла
26.	10	02.12		Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами.
27.	11	08.12		Упражнения на перекладине. Выход в упор на прямых руках подъем-переворотом

28.	12	09.12		Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической лестнице.
29.	13	15.12		Упражнения на перекладине. Висы в различных положениях. Рубежный контроль.
30.	14	16.12		Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании:50 повторов за 20 минут.
31.	15	22.12		Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании:50 повторов за 20 минут.
32.	16	23.12		Подтягивание - учет. Гимнастическая полоса препятствий.
III ЧЕТВЕРТЬ				
				ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
33.	1	12.01		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов за 4-5 кл.
34.	2	13.01		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.
35.	3	19.01		Одновременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник»
36.	4	20.01		Совершенствование техники попеременных ходов. Игра «Веер»
37.	5	26.01		Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции на скорость 1 км.
38.	6	27.01		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2км.
39.	7	02.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км
40.	8	03.02		Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.
41.	9	09.02		Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
42.	10	10.02		Подъём на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.
43.	11	16.02		Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.

44.	12	17.02		Совершенствование поворотов (вправо и влево) на спуске. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.
45.	13	24.02		Совершенствование техники передвижения на лыжах
46.	14	02.03		Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км
47.	15	03.03		Торможение плугом. Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные.
48.	16	09.03		Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками соревнования лыжников.
49.	17	10.03		Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
50.	18	16.03		Контрольные соревнования: 1,5(км)-девочки, 2(км)-мальчики.
51.	19	17.03		Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.
52.	20	23.03		Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.
IV ЧЕТВЕРТЬ				
				СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.
53.	1	24.03.		Техника безопасности во время занятий спортигр. Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.
54.	2	06.04		Ведение мяча. Ловля и передача мяча с отскоком от пола.
55.	3	07.04		Ловля и передача мяча с отскоком от пола на месте, в движении. Передача мяча одной рукой от плеча.
56.	4	13.04		Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.
57.	5	14.04		Передача и бросок мяча двумя руками от груди. Игра на 10 передач.
58.	6	20.04		Бросок мяча одной рукой от плеча. Двойной шаг.
59.	7	21.04		Совершенствование броска по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

60.	8	27.04		Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.
61.	9	28.04		Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.
62.	10	04.05		Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра.
				ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.
63.	1	05.05		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт и стартовый разгон.
64.	2	11.05		Старт из различных исходных положений. Бег до 5 мин. Итоговый контроль.
65.	3	12.05		Прыжок в длину с разбега. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.
66.	4	18.05		Прыжок в длину с разбега, метание мяча с 2-3 шагов разбега.
67.	5	19.05		Учет метания мяча. Бег 1500 м.
68.	6	25.05		Кроссовый бег по пересеченной местности.

Уплотнения учебного материала в 2021-2022 учебном году нет.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения итог	Наименование разделов и тем
I ЧЕТВЕРТЬ				
				ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
1.	1	02.09		<u>Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.</u>
2.	2	07.09		Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.
3.	3	09.09		Бег 30 м. Метание мяча 150 г с места на дальность.
4.	4	14.09		Прыжки в длину с места. Кросс до 15 минут
5.	5	16.09		Метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 400 м.
6.	6	21.09		Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания. Входной контроль.
7.	7	23.09		Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений
				СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.
8.	1	28.09		<u>Техника безопасности во время занятий спортигр. Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.</u>
9.	2	30.09		Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.
10.	3	05.10		Ведение мяча шагом и бегом одной рукой, на месте, в движении, змейкой, по кругу.
11.	4	07.10		Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения на 10 передач.
12.	5	12.10		Совершенствование броска по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

13.	6	14.10		Совершенствование элементов баскетбола. Учет техники броска по кольцу после ведения.
14.	7	19.10		Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами.
15.	8	21.10		Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.
16.	9	26.10		Передача и бросок мяча двумя руками от груди. Игра на 10 передач.
17.	10	28.10		Бросок мяча одной рукой от плеча. Двойной шаг.
18.	11	09.11.		Двойной шаг. Штрафной бросок. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.
II ЧЕТВЕРТЬ				
				ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ
19.	1	11.11		<u>Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.</u>
20.	2	16.11		Лазание по канату в два и три приёма. Техника кувырков вперёд и назад слитно.
21.	3	18.11		Мост. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.
22.	4	23.11		Стойка на лопатках. Мост. Лазание по канату.
23.	5	25.11		Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скалкой. Лазание по канату.
24.	6	30.11		Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скалкой. Лазание по канату
25.	7	02.12		Учёт выполнения акробатического соединения. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.

26.	8	07.12		Техника опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.
27.	9	09.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.
28.	10	14.12		Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Два кувырка вперед, мост с помощью.
29.	11	16.12		Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами. Рубежный контроль.
30.	12	21.12		Упражнения на перекладине. Выход в упор на прямых руках подъем-переворотом или с помощью «краба».
31.	13	23.12		Подтягивание - учет. Гимнастическая полоса препятствий - разучивание
32.	14	11.01		Гимнастическая полоса препятствий – совершенствование. Правила безопасности на уроке.
33.	15	13.01.		Гимнастическая полоса препятствий – учет.
34.	16	18.01		Ознакомление учащихся с проектом «Русский Силомер».

III ЧЕТВЕРТЬ

				ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.
35.	1	20.01		<u>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.</u>
36.	2	25.01		Скользкий шаг без палок и с палками.
37.	3	27.01		Попеременный двухшажный ход
38.	4	01.02		Повороты переступанием в движении
39.	5	03.02		Одновременный двухшажный ход
40.	6	08.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении
41.	7	09.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»

42.	8	10.02		Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
43.	9	15.02		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.
44.	10	17.02		Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
45.	11	22.02		Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ				
46.	12	24.02		Выполнение упражнений с ведением и передачами мяча. Эстафеты
47.	13	01.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.
48.	14	03.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.
49.	15	10.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком
50.	16	15.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком
51.	17	17.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции с места
52.	18	22.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции после ведения.
53.	19	24.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции после ведения.
IV ЧЕТВЕРТЬ				
				СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ. ФУТБОЛ.
54.	20	05.04		Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Расстановка игроков в нападении и защите. Зонная защита. Личная опека.
55.	21	07.04		Упражнения на сопротивление. Игра в баскетбол.

56.	22	07.04		Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»
57.	23	12.04		Правила постановки заслона и его использования. Ошибки при постановке заслона.
58.	24	14.04		Игра в баскетбол 3х3 без ведения мяча. Совершенствование передач мяча и перемещений.
59.	25	19.04		Игра в баскетбол 3х3 без ведения мяча. Совершенствование передач мяча и перемещений.
60.	26	21.04		Учет техники броска по кольцу после ведения (10 попыток, по 5 с каждого фланга)
61.	27	26.04		Учебная игра в баскетбол. Совершенствование тактики защиты и нападения.
62.	28	28.04		Учебная игра в баскетбол. Совершенствование тактики защиты и нападения.
63.	1	05.05		Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящему мячу Учебная игра.
64.	2	10.05		Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.
65.	3	12.05		Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра. Итоговый контроль.
				ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА.
66.	8	17.05		<u>Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.</u> Совершенствование низкого и высокого старта. Встречные эстафеты с предметами. Бег на 60 м.
67.	9	19.05		Техника метания мяча на дальность. Бег на короткие отрезки.
68.	10	24.05		Метание мяча на дальность. Бег на средние отрезки.

Уплотнение учебного материала на 1 час произошло в связи с праздничным днём 07.04.2022 г. в 2021 - 2022 учебном году по следующей теме:

1) Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»–07.04.2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения итог	Наименование разделов и тем
I ЧЕТВЕРТЬ				
				ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
1	1	02.09		<u>Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.</u>
2	2	07.09		Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.
3	3	09.09		Бег 30 м. Метание мяча 150 г с места на дальность.
4	4	14.09		Прыжки в длину с места. Кросс до 15 минут
5	5	16.09		Метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 400 м.
6	6	21.09		Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания. Входной контроль.
7	7	23.09		Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений
				СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.
8	1	28.09		<u>Техника безопасности во время занятий спортигр. Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.</u>
9	2	30.09		Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.
10	3	05.10		Ведение мяча шагом и бегом одной рукой, на месте, в движении, змейкой, по кругу.
11	4	07.10		Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения на 10 передач.
12	5	12.10		Совершенствование броска по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
13	6	14.10		Совершенствование элементов баскетбола. Учет техники броска по кольцу после ведения.
14	7	19.10		Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами.

15	8	21.10		Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.
16	9	26.10		Передача и бросок мяча двумя руками от груди. Игра на 10 передач.
II ЧЕТВЕРТЬ				
				ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ
17	1	28.10		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.
18	2	09.11		Правила безопасности на уроках гимнастики. Лазание по канату в два и три приёма. Техника кувырков вперёд и назад слитно.
19	3	11.11		Мост. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.
20	4	16.11		Стойка на лопатках. Мост. Лазание по канату.
21	5	18.11		Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.
22	6	23.11		Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату
23	7	25.11		Учёт выполнения акробатического соединения. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.
24	8	30.11		Техника опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.
25	9	02.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.
26	10	07.12		Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Два кувырка вперед, мост с помощью.
27	11	09.12		Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами.
28	12	14.12		Упражнения на перекладине. Выход в упор на прямых руках подъем-переворотом или с помощью «краба».
29	13	16.12		Подтягивание - учет. Гимнастическая полоса препятствий - разучивание
30	14	21.12		Рубежный контроль. Гимнастическая полоса препятствий – совершенствование.
31	15	23.12		Гимнастическая полоса препятствий – учет.
32	16	23.12		Ознакомление учащихся с проектом «Русский Силомер».
III ЧЕТВЕРТЬ				
				ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.
33	1	11.01		<u>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.</u>
34	2	13.01		Скользкий шаг без палок и с палками.
35	3	18.01		Попеременный двухшажный ход
36	4	20.01		Повороты переступанием в движении

37	5	25.01		Одновременный двухшажный ход
38	6	27.01		Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении
39	7	01.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»
40	8	03.02		Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
41	9	08.02		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.
42	10	10.02		Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
43	11	15.02		Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ				
44	12	17.02		Выполнение упражнений с ведением и передачами мяча. Эстафеты
45	13	22.02		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.
46	14	24.02		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.
47	15	01.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком
48	16	03.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком
49	17	10.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции с места
50	18	15.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции после ведения.
51	19	17.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции после ведения.
IV ЧЕТВЕРТЬ				
				СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ. ФУТБОЛ.
52	20	22.03		Расстановка игроков в нападении и защите. Зонная защита. Личная опека.
53	21	24.03		Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.
54	22	05.04		Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу» Техника безопасности на уроке.
55	23	05.04		Правила постановки заслона и его использования. Ошибки при постановке заслона.
56	24	07.04		Игра в баскетбол 3х3 без ведения мяча. Совершенствование передач мяча и перемещений.
57	25	12.04		Игра в баскетбол 3х3 без ведения мяча. Совершенствование передач мяча и перемещений.
58	26	14.04		Учет техники броска по кольцу после ведения (10 попыток, по 5 с каждого фланга)

59	27	19.04		Учебная игра в баскетбол. Совершенствование тактики защиты и нападения.
60	28	21.04		Учебная игра в баскетбол. Совершенствование тактики защиты и нападения.
61	1	26.04		Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящему мячу Учебная игра.
62	2	28.04		Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.
63	3	05.05		Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра. Итоговый контроль.
				ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА.
64	8	10.05		<u>Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.</u> Совершенствование низкого и высокого старта. Встречные эстафеты с предметами. Бег на 60 м.
65	9	12.05		Техника метания мяча на дальность. Бег на короткие отрезки.
66	10	17.05		Метание мяча на дальность. Бег на средние отрезки.
67	11	19.05		Бег 1000 м юноши, 800 м девушки.
68	12	24.05		Кроссовый бег на 3 км без учета времени.

Уплотнение учебного материала на 2 час произошло в связи с праздничными днями 23.12.2021 г. и 05.04.2022г. в 2021 - 2022 учебном году по следующим темам:

- 1) Ознакомление учащихся с проектом «Русский Силомер».– 23.12.2021 г
- 2) Правила постановки заслона и его использования. Ошибки при постановке заслона.- 05.04.2022г

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения итог	Наименование разделов и тем
I ЧЕТВЕРТЬ				
				ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
1	1	02.09		<u>Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.</u>
2	2	03.09		Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.
3	3	09.09		Бег 30 м. Метание мяча 150 г с места на дальность.
4	4	10.09		Прыжки в длину с места. Кросс до 15 минут
5	5	16.09		Метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 400 м.
6	6	17.09		Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания. Входной контроль.
7	7	23.09		Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений
				СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.
8	1	24.09		<u>Техника безопасности во время занятий спортигр. Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.</u>
9	2	30.09		Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.
10	3	01.10		Ведение мяча шагом и бегом одной рукой, на месте, в движении, змейкой, по кругу.
11	4	07.10		Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения на 10 передач.
12	5	08.10		Совершенствование броска по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
13	6	14.10		Совершенствование элементов баскетбола. Учет техники броска по кольцу после ведения.

14	7	15.10		Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами.
15	8	21.10		Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.
16	9	22.10		Передача и бросок мяча двумя руками от груди. Игра на 10 передач.
17	10	28.10		Бросок мяча одной рукой от плеча. Двойной шаг.
18	11	28.10		Двойной шаг. Штрафной бросок.
II ЧЕТВЕРТЬ				
				ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ
19	1	11.11		<u>Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.</u>
20	2	12.11		Лазание по канату в два и три приёма. Техника кувырков вперёд и назад слитно.
21	3	18.11		Мост. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.
22	4	19.11		Стойка на лопатках. Мост. Лазание по канату.
23	5	25.11		Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.
24	6	26.11		Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату
25	7	02.12		Учёт выполнения акробатического соединения. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.
26	8	03.12		Техника опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.
27	9	09.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.
28	10	10.12		Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Два кувырка вперед, мост с помощью.
29	11	16.12		Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами. Рубежный контроль.
30	12	17.12		Упражнения на перекладине. Выход в упор на прямых руках подъем-переворотом или с помощью «краба».
31	13	23.12		Подтягивание - учет. Гимнастическая полоса препятствий - разучивание
32	14	24.12		Гимнастическая полоса препятствий – совершенствование.
33	15	13.01		Гимнастическая полоса препятствий – учет.
34	16	14.01		Ознакомление учащихся с проектом «Русский Силомер».
III ЧЕТВЕРТЬ				
				ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.
35	1	20.01		<u>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.</u>
36	2	21.01		Скользкий шаг без палок и с палками.

37	3	27.01		Попеременный двухшажный ход
38	4	28.01		Повороты переступанием в движении
39	5	03.02		Одновременный двухшажный ход
40	6	04.02.		Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении
41	7	10.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»
42	8	11.02		Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
43	9	17.02		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.
44	10	18.02		Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
45	11	24.02		Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ

46	12	25.02		Выполнение упражнений с ведением и передачами мяча. Эстафеты
47	13	03.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.
48	14	04.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.
49	15	10.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком
50	16	11.03		Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком
51	17	17.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции с места
52	18	18.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции после ведения.
53	19	14.03		Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции после ведения.

IV ЧЕТВЕРТЬ

				СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ. ФУТБОЛ.
54	20	25.03		Расстановка игроков в нападении и защите. Зонная защита. Личная опека.
55	21	07.04		Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.
56	22	08.04		Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»
57	23	14.04		Правила постановки заслона и его использования. Ошибки при постановке заслона.
58	24	15.04		Игра в баскетбол 3х3 без ведения мяча. Совершенствование передач мяча и перемещений.
59	25	21.04		Игра в баскетбол 3х3 без ведения мяча. Совершенствование передач мяча и перемещений.

60	26	22.04		Учет техники броска по кольцу после ведения (10 попыток, по 5 с каждого фланга)
61	27	28.04		Учебная игра в баскетбол. Совершенствование тактики защиты и нападения.
62	28	29.04		Учебная игра в баскетбол. Совершенствование тактики защиты и нападения.
63	1	05.05		Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящему мячу Учебная игра.
64	2	06.05		Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.
65	3	12.05		Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра. Итоговый контроль.
				ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА.
66	8	13.05		<u>Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.</u> Совершенствование низкого и высокого старта. Встречные эстафеты с предметами. Бег на 60 м.
67	9	19.05		Техника метания мяча на дальность. Бег на короткие отрезки.
68	10	20.05		Метание мяча на дальность. Бег на средние отрезки.

Уплотнения учебного материала в 2021-2022 учебном году нет.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОРУ РАЗНОВИДНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. Упражнения для пальцев и кисти:

а) силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счёт;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;

ТОЖЕ В УПОРЕ ЛЁЖА:

- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага;

б) упражнения на увеличение подвижности суставов:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперёд, вверх;
- в упоре лёжа, передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СГИБАТЕЛЕЙ И РАЗГИБАТЕЛЕЙ ПРЕДПЛЕЧЬЯ:

а) силовые упражнения для сгибателей:

- сгибание рук к плечам с набивными мячами (гантелями), то же с резиновым амортизатором стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;
- в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки. Перемещение тела попеременно в упоре лежа на левой или правой руке;

б) силовые упражнения для разгибателей:

- разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа, сзади с опорой руками о скамейку, сиденья [стульев](#);
- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
- разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;

в) упражнений для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рукаверху, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад;
- выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно, хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

а) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;

- круговые движения головы;
- б) силовые упражнения:
 - руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
 - стоя на коленях с опорой головы о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
 - из положения лежа с согнутыми руками (ладоши у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ТАЗОВОГО ПОЯСА

1. Упражнения для стопы и голени:

а) силовые упражнения:

- поднимание на носки, тоже с гантелями в руках;
- ходьба на носках;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижениями;

б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящийся сзади ноги;
- стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БЕДРА:

а) силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге, тоже с гантелями в руках, тоже с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;
- тоже но вперед с удержанием голени партнера.

б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении вклада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);
- полу шпагат, шпагат;
- стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается на рейку гимнастической стенки.

Наклоны к прямой ноге.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

1. Упражнения для передней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимание прямых ног, поднимание прямых ног в положении лежа на лопатках согнувшись;

- в положении лежа руки с гантелями в стороны. Поднимание гантелей вперед.

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;

- сидя с опорой на поясницу о набивной мяч.

Наклоны назад, руки вверх;

- мост отжиманием из положения лежа.

1. Упражнения для задней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

- положение наклона вперед, поднимание рук в стороны с гантелями;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись;

1. Упражнения для боковой поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнера, наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо, налево, руки за голову;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

• из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать, то же но со сгибанием рук в упоре лежа;

• ходьба на руках с помощью партнера за ноги;

• в стойке ноги врозь круговые движения туловища;

• из стойки ноги скрестно, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

• из положения стоя у стенки с касанием её затылком, лопатками, ягодицами, пятками отойти от стены, сохраняя это положение.

Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

• держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Фиксировать позу, стоя у зеркала;

• стоя спиной к стене, выполнить приседания и наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены;

• в положении лежа на спине, руки за головой, напрячь мышцы спины, подняться в о.с. Сохраняя прямое положение тела с помощью партнеров.

СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОРУ

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо прежде всего руководствоваться тем для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться. Иными словами, следует четко определить педагогические задачи. Наиболее типичными формами ОРУ отличающимися друг от друга целевой направленностью и задачами, являются утренняя зарядка, производственная гимнастика, основная гимнастика и др.

Формы организации, а также педагогические задачи занятий зависят от того, с кем (контингент) и с какой целью проводятся упражнения. Следует учитывать, что каждое упражнение носит универсальный характер и должно применяться с учётом тех задач, которые надо решать с помощью данного упражнения. К примеру, приседания на обеих ногах на занятиях с детьми ясельного возраста способствуют развития чувства равновесия при изменении позы. Приседания в утренней гимнастике или спортивной разминке разогревают мышцы ног, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Приседания при производственной гимнастике с лицами, занятыми трудовыми процессами с участием преимущественно рук или в сидячем положении, будут способствовать активному отдыху мышц ног, особенно разгибателей бедра. Наконец, приседания с дозированной нагрузкой при лечебной гимнастике используются при восстановлении функций мышц и суставов ног после травм или заболеваний. Внешне одинаковые по форме упражнения (те же приседания) будут оказывать различное воздействие в зависимости от характера их исполнения (быстрые или медленные приседания с отягощением или без него и т.п.). Чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений необходимо иметь представление о качественно различных формах проявления двигательных способностей. Наиболее характерные качества это сила, выносливость и гибкость.

ОБУЧЕНИЕ ОРУ

Как правило, ОРУ не является для занимающихся сложной двигательной задачей и процесс обучения чаще всего сводится к запоминанию последовательности упражнений в комплексе. Наиболее действенными способами обучения ОРУ являются способы по показу, по рассказу и по разделениям: 1. Способ обучения по показу.

Обучая ОРУ способом по показу, одновременно даются указания, какие движения выполняются на какой счёт. После 2-3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчёт и подсказ. Заканчивают упражнения по команде: «Стойте!» Она подаётся вместо следующего счёта.

При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение!» и т.д.

2. Способ обучения по рассказу.

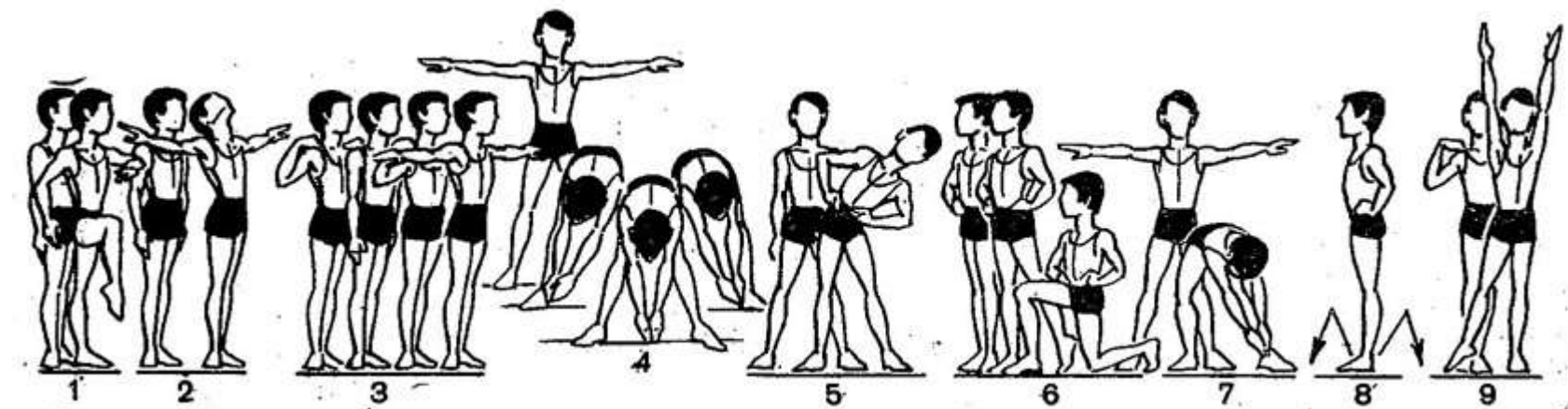
Этим способом пользуются при обучении более простыми упражнениями или с целью активизировать внимание занимающихся. По ходу подсказывать основные действия вместо подсчёта, но и в ритме и в темпе упражнений. Например: «Наклон-выпрямиться- присесть-встать». При комбинированном способе, соединяющем показ и рассказ, в начале показывается упражнение, а затем подсказывает походу его выполнения.

3. Способ обучения подразделениям.

Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. При таком способе достигается высокая моторная плотность занятий.

Комплекс 1

1. И. п.—о. с. Ходьба на месте с соблюдением правильной осанки в течение 40 сек. Дыхание свободное.
2. И. п.—о. с. Руки в стороны, прогнуться—вдох. Вернуться в и. п.—выдох. 8 раз.
3. И. п.—о. с., руки к плечам. Руки вниз—к плечам—в стороны—к плечам. Дыхание свободное. 6 раз.
4. И. п.—широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Три пружинящих наклона вперед, касаясь руками попеременно ступни левой, правой и ступни правой. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. 6 раз.
5. И. п.—широкая стойка ног врозь. Наклон влево, руки на пояс—вернуться в и. п. То же вправо. Дыхание свободное. 8 раз.
6. И. п.—о. с., руки на пояс. Левую назад, опуститься на левое колено—вернуться в и. п. То же с правой. Дыхание свободное. 4 раза с каждой ноги.



7. И. п.—широкая стойка ног врозь, руки в стороны. Сгибая правую, наклон к левой, коснуться носка—выдох. Вернуться в и. п.—вдох. То же с другой ногой. 3 раза с каждой ногой.
8. И. п.—о. с., руки на пояс. Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное. После 32 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.
9. И. п.—о. с., руки к плечам. Левую в сторону на носок, руки вверх—вдох. Вернуться в и. п.—выдох. То же с правой. 4 раза с каждой ноги.

Комплекс 2

Упражнения в упорах и седах на гимнастической скамейке.

1 серия

1 — сед ноги врозь;

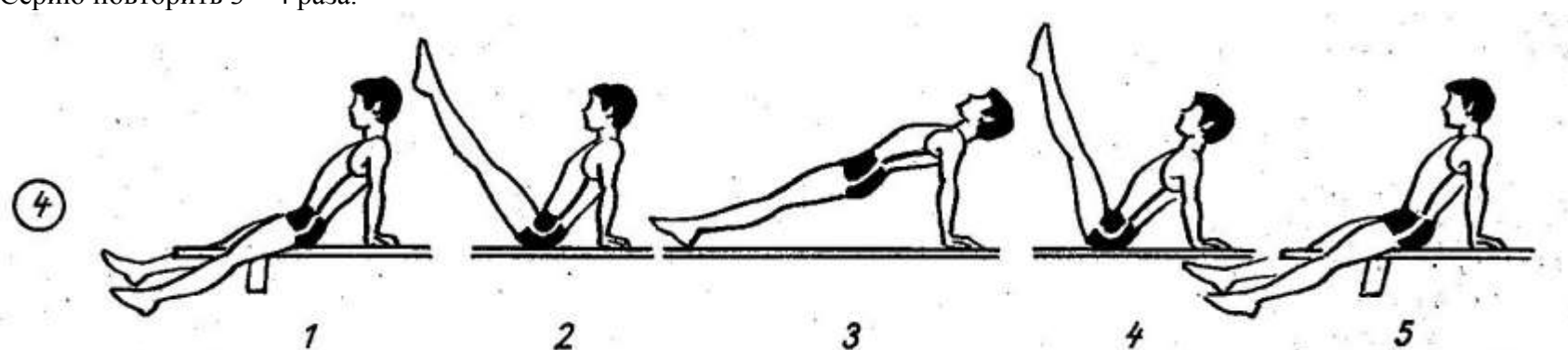
2 — сед углом (держат 3—4 сек.);

3 — упор лежа сзади (3—4 сек.);

4 — сед углом;

5 — сед ноги врозь (рис. 4).

Серию повторить 3—4 раза.



2 серия.

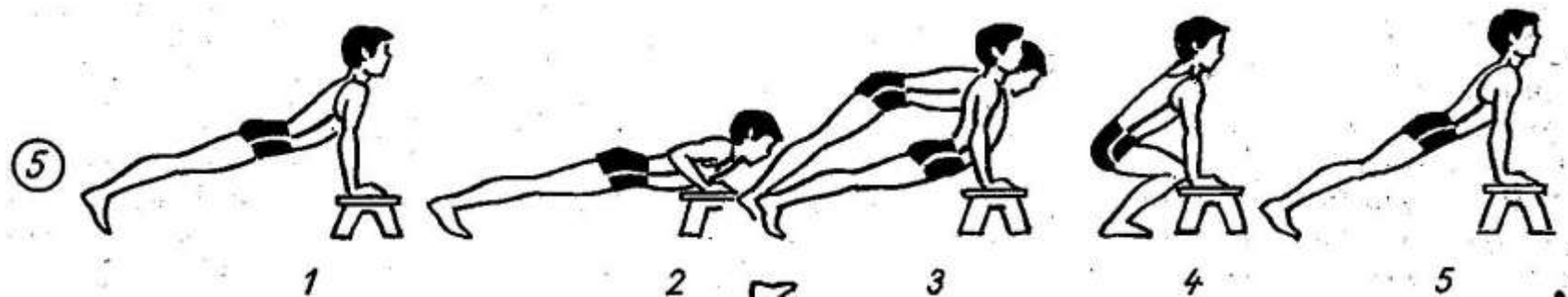
1 — упор лежа руки на скамейке;

2 — сгибание и разгибание рук (5—10 раз);

3 — сгибание и прогибание туловища в упоре лежа (3—4 раза); 4 — упор присев на полу;

5 — упор лежа (рис. 5).

Серию повторить 2—3 раза.



3 серия.

1 —сид на скамейке;

2 —сид углом (держать 3—4 сек.);

3 —упор лежа сзади (руки на скамейке, ноги на полу);

4 —сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади (3—6 раз); 5 — сид на скамейке.

Серию повторить 3—4 раза

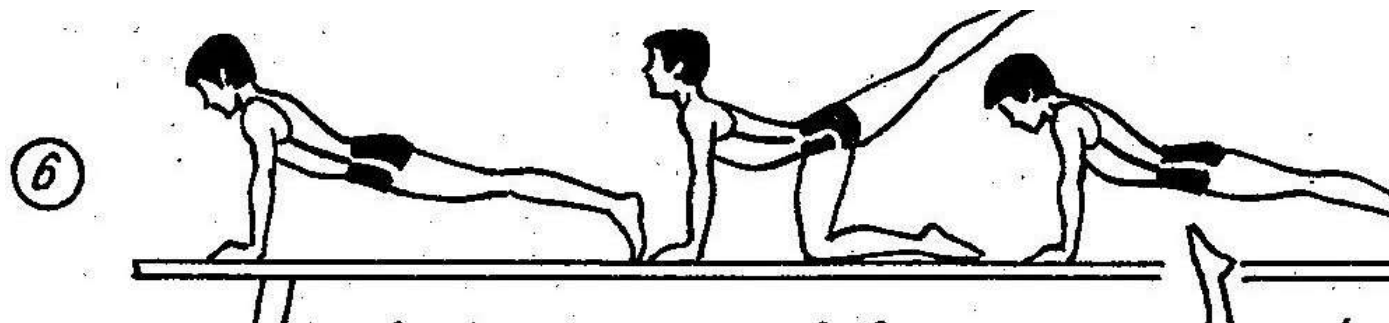
4 серия.

1 —упор лежа на скамейке (держать 3—4 сек.);

2 —упор стоя на одном, колене (3 сек.);

3 —тоже на другом колене;

4 —упор лежа (рис. 6). Серию повторить 2—3 раза.



Комплекс 3

Выработке у ребенка навыка правильно держать свое тело помогают упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове и упражнения на равновесие; Пусть ребенок встанет спиной к стене, прижавшись к ней туловищем. Чтобы проверить правильно ли он встал, попросите его просунуть руку за поясничный прогиб. Если проходит кулак — значит, прогиб слишком велик. При нормальном прогибе должна проходить ладонь. Убедившись, что ребенок встал правильно, объясните ему упражнения:

УПРАЖНЕНИЯ У ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

1. И.п. — стоять у, стены, касаясь ее затылком, спиной (лопатками или плечами), ягодицами и пятками. Попросите ребенка запомнить это положение и, не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться в и. п. При повторении упражнения число шагов увеличивается, направления меняются.
2. И. п. то же, что и при выполнении первого упражнения. Приседать с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком туловищем.
3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения, например руки вверх, в стороны, вперед, за пояс медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить ее руками и прижать к туловищу; то же выполнять левой НОГОЙ.

После нескольких занятий дети принимают положение правильной осанки у стены, но не всегда могут сохранить его в движении. Особенно легко нарушается положение головы, так как его трудно уловить запомнить и закрепить, особенно при ранее создавшемся неправильном навыке. Следить же за положением головы очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается.

Чтобы приучить детей правильно держать голову, следует применять упражнения с удерживанием на голове различных предметов (деревянных кружков, мешочков весом 200-300 г, наполненных мелкими камешками). Эти упражнения помогают развивать статическую выносливость мышц шеи и тем самым способствуют правильному положению головы и тела.

Комплекс 4

Упражнения для развития мышц груди и рук

1. Исходное положение — стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину вперед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к пояснице, согните колени и округлите спину.
2. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.
3. Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался не подвижным.
4. Отжимания.

Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отождмитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голов упри этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на

уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10) делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

5. Отжимание с упором на колено. Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов. Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12– 15 повторов.