

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для глухих и слабослышащих детей построена на основе приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", программы для классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений I-II вида под редакцией Т.С. Заляловой, М. 2006г. и общих принципов постановки физического воспитания в массовой школе с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития глухих и слабослышащих уч-ся.

Цель программы – максимально нивелировать дефект физического развития, сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, физическому совершенствованию, целостному развитию физических и психических качеств личности. Сформировать потребность в здоровом образе жизни и подготовить детей-инвалидов к полноценной жизни в обществе слышащих детей.

Программа составлена с учетом особенностей физического и психического развития глухих и слабослышащих учащихся, валеологической направленности всего учебного процесса школы-интерната и отсутствия стандартного спортивного зала.

Физическое воспитание глухих и слабослышащих детей имеет специфические особенности, связанные со слуховой недостаточностью и состоянием функциональных возможностей их организма.

У таких детей наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неправильный режим дыхания и др.); со стороны физического и психического развития наблюдается: сутулость плечевая асимметрия, плоскостопие, диспластичность телосложения, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, повышенная утомляемость, нарушение моторики, неустойчивость эмоциональной сферы.

1. Основное общее образование 5-11 классы.

В интернате обучаются дети и глухие и слабослышащие, поэтому программа предлагает 2 уровня обучения. У глухих детей более ярко выражены вышеперечисленные дефекты физического развития. Они в большей степени утомляемы, менее эмоциональны и общительны, менее пластичны. На уроках с глухими детьми больше времени затрачивается на слуховую работу, на объяснение нового материала, на развитие коммуникативных функций при помощи речи. Исходя из этого:

I уровень (глухие дети) - предполагает более щадящий режим физической нагрузки. Она более дозирована и менее интенсивна по сравнению со слабослышащими уч-ся. Больше времени отводятся на дыхательные упражнения и упражнения на восстановление после бега, прыжков, подвижных и спортивных игр и т. д. Работа над развитием слухового восприятия и формированием произношения на уроке занимает больше времени, чем у слабослышащих детей. Так же больше времени требует объяснения нового материала. На уроках, особенно на свежем воздухе, с глухими учащимися допустимо для увеличения темпа урока и большего взаимопонимания между учителем и учащимися использовать жестовую речь и таблички.

II уровень (слабослышащие дети). По сравнению с первым уровнем физическая нагрузка более интенсивная, чем у глухих. Возрастает количество повторений выполняемого упражнения. Увеличивается темп и длина дистанции (легкая атлетика, лыжная подготовка), а так же количество прыжков, выполняемых со скакалкой. Меньше времени затрачивается на объяснение заданий и упражнений, по сравнению с I уровнем, поэтому темп урока возрастает.

Для слабослышащих недопустимо использование жестов, работая над развитием слухового восприятия и произношения.

Цели и задачи программы направлены в первую очередь на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития и укрепления здоровья в целом .

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно – воспитательной направленности каждого урока. Большое внимание на уроках физической культуры уделяется процессам воспитания. Предмет прививает учащимся активность, дисциплинированность, взаимопомощь, опрятный внешний вид, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Для наибольшей эффективности решения поставленных задач, настоящая программа рекомендует 2 часа занятий в неделю.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей , региональных, национальных и местных особенностей работы школ – интернатов, специализации учителей физической культуры. Выбор материала вариативной части данной программы обусловлен сложившимися традициями, учитывает интересы учащихся и условия проведения занятий.

Так как в интернате нет стандартного спортивного зала, программа предлагает наиболее эффективно использовать уличные спортивные сооружения, беговые дорожки, волейбольную площадку, футбольное поле и тренажерный зал. До 50 % учебного времени проводить на свежем воздухе (за счёт сокращения часов гимнастики с использованием снарядов и увеличением количества часов на лёгкую атлетику, подвижные и спортивные игры, лыжную подготовку). Программа учитывает и наполняемость классов (6-8 человек), поэтому предлагает включить в учебный план занятия в тренажерном зале, настольный теннис и дартс, так как эти виды входят в ежегодную областную спартакиаду среди детей инвалидов (для школ – интернатов I – IV вида).

Дартс включен в программу, как игра, способствующая развитию меткости и точности движений, воспитывает уверенность в себе, внимательность, сосредоточенность, выдержку и самообладание. Она доступна, интересна и динамична, позволяет сразу же видеть свои результаты; с простыми правилами, которые все понимают уже после 2-3 занятий. В нашей стране дартс становится всё более популярным видом спорта.

Настольный теннис - один из самых массовых видов спорта. Игра общедоступна, увлекательна, воспитывает важные физические и психические качества. Игра вырабатывает не только быстроту движений, но и быстроту реакций. Способствует развитию оперативного мышления и всех видов внимания что, безусловно, важно в экстренных жизненных ситуациях. Играющий в настольный теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладает хорошей координацией движений.

Профилирующим видом спорта в школе – интернате является волейбол, поэтому предлагается ввести изучение элементов этой игры с 4 класса.

Объём каждого раздела программы рассчитан на то, что бы за отведённое количество часов, учащиеся могли овладеть основами двигательных навыков и умений, изучить теоретический материал. Для удобства пользования программный материал изложен вместе с методическими рекомендациями.

Прохождение учебного материала по физической культуре для учащихся основной школы

5-6 классов с учебной нагрузкой два часа в неделю.

V- XI КЛАСС

Разделы программы	Часы на год	Распределение часов по четвертям			
		I ч.	II ч.	III ч.	IV ч.
Теоретические сведения		В процессе уроков			
Базовая часть					
1. Гимнастика			14		
2. Л/атлетика		18			
3. Подвижные игры		В процессе уроков			
4. Кроссовая подготовка					16
5. Спортивные игры				20	
Вариативная часть					
6. Занятия в тренажерном зале		В процессе уроков			
Итого:	68				

V КЛАСС

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Двигательный режим ученика 5 класса. Правила закаливания.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать о двигательном режиме учащихся 5 класса.
2. Знать, зачем нужно закалывать свой организм.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

Построения и перестроения: повороты на месте направо и налево; выход из строя (из шеренги) и возвращение в строй; размыкание уступами по расчёту; ходьба в ногу; ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения

Основные движения рук, ног, туловища. Махи руками во фронтальной плоскости; круговые движения во фронтальной, и сагиттальной плоскости. Несложные ассиметричные движения руками. Опускание на одно колено: шагом назад, шагом вперёд. Медленное опускание на оба колена и вставание без помощи рук. Наклоны туловища вперёд и назад в сочетании с движениями рук (руки за голову). Наклоны туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Повороты туловища направо и на лево в сочетании с движениями рук. Соединение изученных движений рук, ног, туловища в комплексы утренней гимнастики.

УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ

(резиновыми, баскетбольными, волейбольными)

Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя (одной) руками; перебрасывание мяча друг другу в парах от груди.

УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМИ МЯЧАМИ

Подбрасывание мяча правой рукой, ловля правой; подбрасывание мяча правой рукой, ловля левой и наоборот. Удары мячом об пол и ловля его после отскока правой (левой) рукой. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, затем чередуя правую и левую руку. Подбрасывание мяча во время ходьбы и ловля его; то же с ударом мяча об пол. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 6-8 м правой (левой) рукой.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛКАМИ

Основные положения с гимнастической палкой (горизонтально, вперёд, вверх, перед грудью, вниз); палка вертикально перед грудью – удержание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу на 8 счётов. Перекладывание палки из одной руки в другую. Поднимание палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание её на пол. Удерживание палки при ходьбе различными способами. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении снизу двумя руками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой, двумя руками после хлопка. Ходьба с гимнастической палкой к плечу.

ПЕРЕНОСКА ГРУЗОВ

Перемещение груза на голове.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Стойка на носке одной ноги, носок другой ноги захватывается кистью разноимённой руки сначала спереди, затем сзади. Стойка на носках (на одной линии, одна нога впереди другой) – руки на пояс, вверх, в стороны, вперёд, назад. Сидя на гимнастической скамейке (руки на пояс, ноги прямые) – сгибание и разгибание стопы, вращение стопами вправо и влево. Сидя на гимнастической скамейке (ноги согнуты в коленях) – перекатывание по полу вперёд – назад гимнастической палки.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Перекаты в сторону в широкой группировке, вправо (влево), из положения неглубокого приседа, лёжа на спине.

Перекат назад из седа в упор на лопатках согнувшись. Перекат из упора присев в упор на лопатках, согнувшись. Кувырок вперёд в упор присев. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счёта из ранее изученных элементов (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения).

ЛАЗАНИЕ И ПЕРЕЛЕЗАНИЕ

Лазание по наклонной гимнастической скамейке с различным положением ног: с согнутыми в коленях; с прямыми ногами; на носках; на всей ступне. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, вправо и влево, по диагонали, произвольным способом, приставными и скрестными шагами с одноимённым и разноимённым хватом (хват одной рукой сверху, другой снизу). Перелезание «перевалом» через препятствие высотой 70-80 см: стоя лицом к снаряду, с опорой руками и грудью о препятствие, перенести через него сначала одну ногу, затем другую. Опуская ноги поочередно на другую сторону препятствия, встать к нему лицом.

ПЕРЕПОЛЗАНИЕ И ПОДЛЕЗАНИЕ

Переползание на «получетвереньках» с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие высотой 50 см, ограниченное с боков.

РАВНОВЕСИЕ

Совершенствование упражнений разученных в предыдущих классах на гимнастической скамейке. Ходьба с входением и сходом по наклонной скамейке (высота верхнего конца скамейки 50 см) – соскок из приседа.

ПРЫЖКИ

Прыжки на двух и одной ноге с различным положением рук. Пробегание через две скакалки, расположенные параллельно на расстоянии одна от другой 4-5 м, и вращающиеся на встречу бегущему. То же упражнение, только под первой скакалкой пробежать – руки на пояс, а под второй – руки в стороны.

Прыжки через короткую скакалку без промежуточного подскока на двух ногах, на одной ноге и с ноги на ногу. Прыжки через короткую скакалку с промежуточным подскоком, вращая её назад (на двух и одной ноге). Прыжки в группировке, прогнувшись, ноги врозь, согнув ноги назад, согнувшись. Прыжки на месте и с продвижением вперёд (с хлопком в ладоши, с поворотом на 90 градусов) с мягким приземлением. Прыжки с высоты 70 см вправо, влево, назад, со взмахом рук вверх и мягким приземлением. Вспрыгивание на препятствие высотой до 50 см с 4-10 шагов разбега.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ И ТОЧНОСТИ

ДВИЖЕНИЙ

Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (по показу, по словесным указаниям, по ориентирам). Ориентирами могут служить разные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). Построение в шеренгу с интервалом друг от друга на локоть (руки на пояс). Принятие из любого исходного положения правильной осанки с контролем и без контроля зрения. Ходьба между

различными ориентирами. Выполнить команду- « два поворота налево! (направо!)». Ходьба по диагонали. Бег по начерченным на полу ориентирам. Бег с изменением направления по ориентирам. Выполнение исходных положений: ноги вместе на ширине ступни, на ширине плеч (выполняется для 1 уровня по показу, для 2 уровня по словесной инструкции учителя). Ходьба ноги врозь по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определённого ориентира без контроля зрения. Изменение способа лазания по гимнастической стенке у данных ориентиров. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь самостоятельно строиться.
2. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.
3. Уметь высоко подбрасывать и ловить большой мяч двумя руками.
4. Уметь вести большой и малый мяч в ходьбе.
5. Уметь выполнять основные положения и движения с гимнастической палкой.
6. Уметь перелезть через препятствие и подлезть под них различными способами в зависимости от высоты препятствия.
7. Уметь подползать под препятствие высотой 50 см, ограниченное с боков.
8. Уметь на гимнастической скамейке вставать на одно колено и выполнять повороты на 90 и 180 градусов.
9. Уметь прыгать на короткой скакалке, вращая её вперёд и назад.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.

Умения и навыки

ХОДЬБА И БЕГ

Изучение техники бега с высокого старта. Пробегание отрезков до 10 м. с высокого старта. Бег с ускорением до 20 м. Бег 30, 200 и 400 м. челночный бег 3х10 м. Кросс до 500 м без учёта времени.

Ходьба в различном темпе в «коридорчике». Ходьба и бег с палкой за спиной, за головой, в сгибах локтей. Сочетание различных видов ходьбы с прыжками, с бросками и ловлей предметов, с бегом. Преодоление шагом препятствий. Коллективные действия – согласованные движения во время ходьбы и бега в колонне по одному, в шеренге с сохранением правильной осанки и дыхания. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег по «коридору» шириной 1 м с пробеганием под вращающейся скакалкой. Бег наперегонки до 60 м. бег в медленном темпе до 1,5мин. Бег, высоко поднимая бедро (доставая бедром, поднятые вперёд, согнутые в локтях руки). Бег прыжками, скрестным шагом вперёд и в сторону. «Семенящий» бег у опоры, на месте и с продвижением вперёд. Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному (по отделениям).

ПРЫЖКИ

Изучение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с произвольным местом отталкивания (акцент на правильное приземление). Прыжки в длину «в шаг» с 3-5 шагов разбега с

приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места через натянутую на высоте 10-20 см верёвочку на расстоянии 30-40 см от места отталкивания. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов с произвольным местом отталкивания. То же, преодолевая планку (верёвочку) на высоте 15-20 см, поставленную за полметра до места приземления.

МЕТАНИЕ

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание малых мячей через верёвочку, сетку, натянутую на высоте 2-3 м, с расстояния до 8 м. метание мяча с колена, сидя, лёжа и др., постепенно увеличивая расстояние и уменьшая цель. Метание мяча в стену на дальность отскока. Броски вперёд – вверх набивных мячей (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы на заданное расстояние. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 6-8 м. метание малых мячей с трёх шагов разбега на дальность.

Развитие двигательных качеств

Выносливости (общей и специальной): длительный бег до 1500 м; бег с преодолением препятствий на местности; минутный бег и эстафеты; повторное пробегание отрезков (30-60 м); кроссовый бег по пересечённой местности в равномерном, и переменном темпе; переменный бег на отрезках 30-60 м (3-4 раза). Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Скоростных способностей: старты из различных исходных положений; эстафеты; бег с ускорением (20-40 м); бег с максимальной скоростью 30 м; бег повторный и переменный с очень высокой скоростью 2-4 раза 20-40 м; бег с ускорением в гору и под уклон; бег на месте, высоко поднимая бёдра (2-3 раза) по 10 сек.

Скоростно – силовые способности: всевозможные прыжки и многоскоки; прыжки в длину с места; специальные беговые и прыжковые упражнения; броски и ловля набивных мячей (1 кг); приседания с отягощением до 3 кг; прыжки со скакалкой; перепрыгивание через низкие барьеры с отталкиванием от опоры двумя ногами; напрыгивание на предметы различной высоты одной и двумя ногами.

Координационные способности: варианты челночного бега; бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий на местности. Прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; прыжки в длину с места и с небольшого разбега на точность приземления. Метание разных снарядов из различных исходных положений в цель, и на дальность обеими руками. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь бегать широким шагом, с высоким подниманием бедра, «семенящим» шагом.
2. Уметь прыгать на месте на обеих ногах; попеременно на левой и правой ноге с продвижением вперёд, назад, в сторону.
3. Уметь принимать правильное исходное положение высокого старта.
4. Уметь бегать с ускорением и с изменением темпа бега.
5. Уметь правильно дышать во время длительного бега.
6. Уметь правильно приземляться на две ноги в прыжках в длину с не большого разбега.
7. Уметь метать мяч в цель правой и левой рукой.

ИГРЫ

1. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Гонка мячей по кругу», «палка над головой».
2. Игры с бегом: «Салки с ленточкой», «Пустое место».

3. Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Удочка».
4. Игры с метанием: «Подвижная цель», «Перебрасывание мячей», «Попади мячом».
5. Игры с коррекционной направленностью преимущественно:
 - а) на развитие внимания – «Что изменилось в костюме?», «Салки ноги от земли».
 - б) на воспитание умения выполнять движения по сигналу – «Займи место».
 - в) на развитие моторики рук – «Кольцо на верёвочке».
 - г) на развитие функции равновесия – «Попрыгунчики», «Бег, шатаясь» (по двум параллельным скамейкам).
6. Игры с лазанием и перелезанием: «Эстафета с преодолением препятствий».

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Знать и выполнять правила разученных игр.

КРОССОВАЯ ПОГОТОВКА

Теоретические сведения

Предупреждение (беседа). Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.

Развитие двигательных качеств

Развитие координации движений.

Развитие общей выносливости. Прохождение отрезков 2-3 раза по 100 м в среднем темпе.

Прохождение отрезков 200-300 м 3 раза интервально (медленно, в среднем темпе, медленно), через несколько занятий повторить, но с другим интервалом (темп выше среднего, медленно, выше среднего). Прохождение дистанции 1 км. Затем учить учащихся правильно распределять силы на дистанции. На последних уроках провести соревнования на дистанции 1 км. Эстафеты с дистанцией 200 м для девочек и 300 м для мальчиков.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь распределять силы на дистанции 1 км и преодолевать её в своём темпе.

ВОЛЕЙБОЛ

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Терминология игры волейбол.

Умения и навыки

1. Совершенствование стоек и перемещений, разученных в 4 кл. Ходьба, бег перемещение приставными шагами. Комбинации из освоенных стоек и перемещений.
2. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками. Имитация передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Передача мяча в парах через сетку: с набрасывания партнёром, встречная, над собой – партнёру, с перемещением (вправо, влево, вперёд, назад).
3. Разучить приём мяча снизу двумя руками. Имитация приёма мяча, брошенного партнёром. Приём мяча у стены над собой. В парах: сочетание передач, после отскока от пола.

4. Освоение нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Имитация подбрасывания мяча. Подача мяча в парах и в стену. Подача через сетку с укороченного расстояния.
5. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Развитие двигательных качеств

Использовать упражнения для развития прыжковой и силовой выносливости, скоростно - силовых качеств, а также быстроты, точности движений. Общеразвивающие упражнения в парах, прыжки со скакалкой в быстром темпе и с максимальной высотой подскока, выполнение игровых заданий – мяч вводится в игру верхней передачей из зоны 4 или нижней прямой подачей. Игры: «Мяч через сетку», «Поймай мяч», «Пионербол».

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь перемещаться в стойке волейболиста.
2. Выполнять верхнюю передачу мяча двумя руками, стоя на месте.
3. Уметь принимать мяч снизу двумя руками .
4. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с укороченного расстояния (3-4 м) от сетки.
5. Знать упрощённые правила игры в волейбол.
6. Знать и употреблять в речи терминологию игры волейбол.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Теоретические сведения

Совершенствование техники передвижений . Закрепление умения правильной хватки и жонглирование шариком. Разучивание срезки справа. Имитация срезов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки.

Развитие двигательных качеств.

Ловкости, быстроты движений и реакций, внимания. Для закрепления техники передвижений выполнять различные шаги, меняя темп передвижения (разучиваем медленно, повторяем быстро). Шаги: приставные, скрестные, большие, маленькие, спиной вперёд, выпадами. Шаги с выполнением заданий (например, до середины зала перемещение приставными шагами правым боком, от середины – левым). Прыжки через линию на двух и одной ноге, скрестно, лицом и спиной вперёд, по парам, колонной и тд. Для совершенствования умения правильно держать ракетку и выполнять различные движения ракеткой и шариком, разучить упражнения в парах.

Упражнения в парах:

1. Перекатить шарик со своей ракетки на ракетку партнёра.
2. Передай ракетку с шариком партнёру, придерживая его свободной рукой.
3. Поймай шарик от пола на ракетку. Один партнёр резко бросает шарик об пол, другой ловит шарик, отскочивший от пола, стараясь удержать его на ракетке.
4. Поймай шарик в воздухе. Упражнение выполняется, как предыдущее, только один партнёр набрасывает шарик на ракетку сверху.
5. Играть у стенки в паре, поочередно отбивая шарик.
6. Настольный теннис на полу. Партнёры, стоя лицом друг к другу, перебивают шарик с отскока от пола через начерченную на полу линию или коридор 50-70 см. можно перебивать шарик через гимнастическую скамейку.
7. Игра с партнёром на столе, используя ранее изученные приёмы по упрощённым правилам.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь выполнять перемещения приставными и скрестными шагами.
2. Уметь жонглировать шариком не менее 20-30 раз.
3. Выполнять срезку справа и слева.
4. Играть в теннис по упрощённым правилам, пользуясь изученными приёмами.

ДАРТС

Теоретические сведения

История возникновения игры. Родилась в Англии по окончании Столетней войны в XV веке. Многие воины увлеклись метанием укороченных стрел (дротиков) в так называемый «бычий глаз». В долгие зимние вечера люди собирались в пивных барах и играли в дартс.

Умения и навыки

Закрепить умение выполнять бросок. Бросок производится только движением локтевого и кистевого суставов руки. Нельзя метать дротик, отводя руку далеко назад и резко подавая тело вперёд для придания дополнительной силы броску. Дротик имеет небольшой вес, расстояние до мишени невелико, а цель миниатюрна. Поэтому техника выполнения броска в дартсе существенно отличается от других видов бросков. Учитывая это, нужно научиться бросать дротик легко, свободно, без лишних напряжений мышц туловища.

Учить достигать предельной кучности бросков. Для этого выбрать один из сегментов мишени, например 20, и стараться поражать его всеми дротиками (игра в 20). Разучить игру в «Раунд» - побеждает тот, кто набрал больше очков, бросая дротики в любые сегменты мишени

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать историю возникновения игры.
2. Демонстрировать технику броска.
3. Уметь играть в 20 и в «Раунд».

ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Теоретические сведения.

Правила выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах:

1. Не поднимать тяжести резким рывком, особенно от земли (пола).
2. Не задерживать дыхания во время выполнения упражнений.
3. Работать плавно, без резких движений.
4. Не нервничать во время работы.
5. Выполнять упражнения точно по заданной амплитуде в указанном направлении, в противном случае они окажут воздействие не на ту группу мышц.

6. Упражнения, не требующие больших напряжений повторять много раз подряд (8-10 и более) желательнее до отказа.
7. Трудность упражнений увеличивается за счёт изменения и.п., увеличения веса отягощений и количества повторений.
8. После выполнения силовых упражнений необходимо сделать упражнения на расслабление (потряхивание и покачивание руками, ногами, потягивание итд).

Умения и навыки

Разучить комплекс упражнений с гантелями весом до 1 кг (упражнения идентичные упражнениям разученным в 3 классе с баскетбольными мячами). Начинать занятия с ходьбы и бега в медленном, равномерном темпе по беговой дорожке 5-6 мин (тренажер ставить во 2-4 позицию, каждому учащемуся индивидуально). Ходьба и бег по дорожке интервально до 6 мин (см. программу 4 кл). В конце занятия упражняться на велотренажере равномерно в невысоком темпе 8-10 мин. (позиция 3).

Для развития и укрепления основных мышечных групп выполнить:

На специальном тренажере для укрепления мышц спины из положения, сидя тяга нижнего блока (лопатки сводим, спина прямая) не менее 10-12 раз за один подход (3-4 подхода).

На специальном тренажере из положения, сидя с небольшим весом (подбирать индивидуально) выполнить разгибание ног по 8-10 раз (2-3 подхода).

Сгибание ног из положения, лёжа на животе по 8-10 раз (2-3 подхода).

Выполнять упражнения для развития мышц брюшного пресса:

1. Подъём прямых ног из положения, лёжа до угла 60 градусов.
2. Подъём туловища из положения, лёжа до угла 60 градусов (выполнять с партнёром, который придерживает ноги во время выполнения упражнения).
3. Подъём согнутых в коленях ног из вися на перекладине (ноги подтягивать к груди).
4. Сидя на полу, руки в упоре сзади, описывать поднятыми прямыми ногами окружности или восьмёрки.

Все упражнения выполнять не менее 8-10 раз по 3 подхода.

Мальчики – подтягивание в вися на перекладине (кронштейн на гимнастической стенке) на согнутых руках 8-10 раз по 3 подхода.

Девочки подтягивание из вися лёжа на кронштейне гимнастической стенки (руки на ширине плеч) 8-10 раз по 3 подхода.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики), руки на повышенной опоре (девочки) 8-10 раз 3 подхода.

Приседание на одной ноге «пистолет» с поддержкой 8-10 раз на каждую ногу 3 подхода.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать и правильно выполнять комплекс с гантелями.
2. Знать и соблюдать правила работы на тренажерах и с отягощениями.
3. Уметь ходить и бегать по беговой дорожке в заданном темпе.
4. Уметь упражняться на тренажере для укрепления мышц спины.
5. Уметь выполнять упражнения на пресс.
6. Знать и выполнять упражнения на расслабление мышц.

РЕЧЕВОЙ МАТЕРИАЛ 5 класса

Раздел программы	слова	фразы
1. Гимнастика	<p>Расчёт, первый, второй, перестроение, противход.</p> <p>Рейка, ступня, пружинящие приседания.</p> <p>Комбинация.</p> <p>Касание.</p> <p>Дополнительно, отбивание мяча.</p> <p>Хлопок в ладоши. Спина, грудь.</p> <p>Груз, передвижение, тяга.</p> <p>Захватить, притянуть.</p> <p>Исходное положение.</p> <p>Предплечья, пережат, в сторону.</p> <p>Наклонная поверхность.</p> <p>Ориентир, дистанция, контроль зрения, размыкание.</p>	<p>Мы рассчитались на первый, второй. Наш класс перестроился в шеренгу по два. Мы шли противходом.</p> <p>Вася шёл по рейке гимнастической скамейки на всей ступне. Вера выполнила пружинящие приседания.</p> <p>На уроке мы выучили акробатическую комбинацию.</p> <p>Лена наклонилась и коснулась пола руками.</p> <p>Серёжа сделал дополнительное движение. Катя отбила мяч вверх.</p> <p>Я выполнил хлопок в ладоши перед грудью, за спиной. Я двигался с грузом на голове. Мальчики тянули большой груз втроем.</p> <p>Петя захватил согнутую ногу и притянул её к груди.</p> <p>Мы заняли исходное положение - сидя на скамье.</p> <p>Рита делала пережат в сторону с опорой на предплечья.</p> <p>5 б лазил по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Нам надо добежать до круга – это ориентир. Вася следил глазами за выполнением упражнения. Ребята разомкнулись на дистанцию вытянутой руки.</p> <p>Мне надо преодолеть</p>

<p>2. Лёгкая атлетика.</p>	<p>«Коридор», препятствия, шахматный порядок, темп, продвижение, дуга.</p> <p>Энергичный, обычный шаг, перебежка, направление, спринт.</p> <p>Поворот кругом (на 360 градусов), вполоборота,</p> <p>прыжки с места, с укороченного разбега, рост.</p> <p>Разбег, отталкивание.</p> <p>Из-за головы, щит, с колена.</p>	<p>препятствия в шахматном порядке. На разминке всегда надо бежать в медленном темпе. На эстафете мы бежали по дуге по «коридорчику».</p> <p>Надо бежать с энергичными движениями рук. На урок мы шли обычным шагом. Я перебежал на другую сторону площадки. Серёжа очень быстро бегаёт 30 метров – это спринт.</p> <p>Я прыгал на скакалке с поворотами кругом на 360⁰</p> <p>Коля прыгнул в длину с места дальше всех в классе.</p> <p>Ася быстро разбежалась и сильно оттолкнулась.</p> <p>Мы метали мяч с колена из-за головы. Лена точно попала мячом в щит.</p> <p>На уроке мы разучили кроссовый ход. Серёжа быстрее всех преодолел дистанцию 1 километр.</p>
<p>3. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Из-за головы, щит, с колена.</p>	<p>Мы учимся играть в волейбол. Люда, какой сейчас счёт? Во время игры надо перемещаться по площадке.</p> <p>Мы имитировали приём мяча. Серёжа мой партнёр по игре. Я принимал мяч, отскочивший от пола.</p>
<p>4. Волейбол.</p>	<p>Волейбол, счёт, перемещение, имитация, партнёр, отскок.</p> <p>Жонглирование, срезка, элемент, тренировка,</p>	<p>Настя научилась жонглировать теннисным шариком. Данил хорошо выполнил срезку справа. Мы тренировались ловить шарик на ракетку. Я отрабатывал удар толчком.</p> <p>Игра возникла в Англии. У Пети все дротики кучно попали в мишень. Лера попала в сегмент с цифрой 20. Вася точно поразил мишень. На</p>

5. Настольный теннис.	отработка.	уроке мы научились играть в «Раунд». У Кати самая большая сумма очков.
6. Дартс.	Возникновение, кучность, сегмент, поражать, «Раунд», сумма очков.	Мы разучили упражнения с гантелями весом 1 килограмм. Занимаясь с отягощениями, нужно соблюдать правила. После занятий на тренажерах Саша сделал растяжку. Вася качал пресс.
7. Тренажерный зал	Отягощения, вес, рывок, гантели, килограмм, плавно, потряхивание, потягивание. Растяжка, развитие, придерживать, кронштейн, перекладина.	

VI КЛАСС

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Двигательный режим ученика 6 класса. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Организм человека и охрана здоровья.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Знать о двигательном режиме учащихся 6 классов. Знать и соблюдать основные правила техники безопасности на уроках физкультуры. Знать, что организм к физической нагрузке надо подготовить. Иметь представление, зачем нужна разминка и заминка. Почему нельзя сразу резко останавливаться после бега или интенсивной физической нагрузки.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения.

Техника безопасности при занятиях. Страховка и помощь во время занятий. Мышцы и их значение для выполнения гимнастических упражнений.

Построения и перестроения

Равнение в шеренге направо, налево, на середину. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёт по порядку. Поворот кругом по разделениям. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении (с поворотом налево, направо). Размыкание на вытянутые руки в движении. Ходьба «змейкой».

Общеразвивающие упражнения

Основные движения рук, ног, туловища. Ассиметричные движения руками (одну вперёд, другую в сторону; одну вверх, другую на пояс). Упор присев на двух и одной ноге. Переход из упора присев в упор лёжа отставлением ног назад. Перешагивание вперёд и сведение прямых ног из упора сзади (на полу). Переступание через сцепленные пальцы рук с последующим выпрямлением туловища. Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя (кисти на уровне плеч) у стены или с партнёром. Сочетание изученных движений на 4-8 счётов. Разучить комплекс упражнений с партнёром и комплекс утренней гимнастики.

Упражнения с большими мячами

(резиновыми, волейбольными, баскетбольными)

Высокое подбрасывание мяча и ловля его после дополнительных движений, включая поворот кругом. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками поочередно (от правого плеча, от левого плеча). Ведение мяча в беге.

Упражнения с малыми мячами

Подбрасывание мяча правой, левой рукой и ловля его правой (левой) рукой после дополнительных движений. Удары мячом о стену и ловля его после отскока правой (левой) рукой после дополнительных движений. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Ведение мяча в движении, чередуя правую и левую руки. Бросок мяча поднятой ногой и ловля его руками. Подбрасывание мяча и ловля его во время бега. То же упражнение, но с ударом мяча об пол. Перебрасывание мяча друг другу правой (левой) рукой и ловля его после дополнительных движений. Одновременное перебрасывание мячей друг другу в парах на расстояние 6-8 м (у каждого партнёра по одному мячу)

Упражнения с гимнастическими палками

Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!» с палкой (на плече, на полу). Сгибание и выпрямление рук с палкой на грудь – вперёд, на грудь – вверх, на грудь – за голову, на грудь – вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны – палка горизонтально (вперёд, вверх, вниз). Повороты туловища с движениями рук с палкой вперёд, вверх, перед грудью, за голову. Повороты туловища – палка на локтевых сгибах за спиной. Перешагивание через палку вперёд и назад (палку держать хватом сверху, руки в локтях не сгибать). выпады в сторону палка вперёд, приседания палка вперёд, за голову. Вращение туловища с различными положениями палки. Простейшие сочетания разученных движений на счёт 4-8. Комплекс утренней гимнастики с палкой.

Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия

С грузом на голове – повороты кругом, приседания скрестив ноги, сочетание поворота кругом и приседания. С грузом на голове лазание по гимнастической стенке по диагонали. Из положения, лёжа на животе, подбородок на кистях рук, поднять голову и плечи. То же упражнение, но с одновременным

подниманием ног. Сидя на полу или на скамейке (руки в упоре сзади) вращение стоп вправо, влево, движение стопами от себя, на себя.

Переноска грузов

Переноска на руках (одной и двумя руками) – перед собой и на спине, с боку и на плече (с одной или с двух сторон). Переноска груза над головой и на голове, между ногами.

Лазание и перелезание

Лазание по наклонной гимнастической скамейке (30 градусов) с переходом на гимнастическую стенку одноимённым и разноимённым способами (на стенке передвигаться вверх по диагонали). Лазание по гимнастической стенке вверх по диагонали с переходом на наклонную гимнастическую скамейку одноимённым и разноимённым способами. Преодоление полосы из 3-4 препятствий (в полосу входит лазание по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях и перелезание через препятствия).

Переползание и подлезание

Переползание вправо и влево. Переползание по гимнастической скамейке на коленях – кисти рук на полу (переставляя руки одноимённым и разноимённым способом). Подлезание под двумя – тремя воротами высотой не ниже 50 см, расположенные друг от друга на расстоянии не менее 50 см. Подлезание под препятствие высотой 50 см с предметом на голове.

Равновесие

На бревне (высота от пола 30 см) те же упражнения, что и в предыдущих классах. Соскок в сторону с опорой на одну руку. Ходьба с различными заданиями (перешагивание через верёвочку, подбрасывание и ловля мяча). На 3-6 счетов стоять на бревне на одной ноге с различными положениями рук (нога вперёд – согнутая в колене, нога – вниз и чуть в сторону, нога назад «ласточка» – носок оттянут).

Прыжки

Прыжки на двух и одной ноге с хлопками в ладоши. Чередование прыжков с промежуточным подпрыгиванием (4- прыжка с промежуточным подпрыгиванием, 4- без них). Прыжки через короткую скакалку с двойным вращением на один прыжок. Прыжки вдвоём через одну скакалку, стоя лицом друг к другу. То же, но стоя в затылок, друг к другу (вращающий скакалку находится сзади). Прыжки вдвоём, взявшись за руки (скакалку вращают оба – один правой, другой левой рукой). Прыжки в различных вариантах с перекрещиванием короткой скакалки. Прыжки с вращением короткой скакалки одной рукой сбоку наискось под ногами. Прыжки через короткую скакалку на обеих ногах с продвижением в сторону, вперёд, назад, по кругу, по диагонали. 2-3 невысоких прыжка, а следующий – повыше, во время полёта успеть сделать различные движения (развести и свести ноги, подтянуть колени к груди, согнуть ноги и коснуться руками голени). Прыжки с высоты до 80 см с хлопками, с поворотами на 90 градусов. Прыжки с высоты с задержкой в приседе после приземления. Напрыгивание на мягкие препятствия (гимнастические маты, положенные друг на друга) высотой 80 см в упор, стоя на коленях с последующим соскоком вперёд. Прыжки в упор, стоя на коленях (на маты) с последующим переходом в упор присев и соскок вперед. Прыжки толчком одной и махом другой с приземлением на маховую ногу. Прыжки «в шаг» с разбега через коридор шириной до 40 см. вспрыгивание на препятствия высотой 50 см с разбега, оттолкнувшись одной ногой, устоять на другой. Перепрыгивание через препятствие, поставив на него маховую ногу и быстро перенести толчковую.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Разнообразные движения и перемена положений при соблюдении правильной осанки. Повороты кругом. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определённое количество шагов, то же упражнение, но без контроля зрения. Выполнение исходных положений ног по показу учителя. Из о.с. поднять ногу на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, вправо, влево в обозначенное место. Прыжки в длину с разбега с приземлением в обозначенное место.

Акробатические упражнения

Совершенствование перекатов: в сторону в широкой группировке и назад из седа в упор на лопатках согнувшись. Закрепление кувырка вперёд в упор присев, стойки на лопатках и «моста» из положения лёжа. Разучить кувырок назад и два кувырка вперёд слитно. Акробатическая комбинация: два кувырка вперёд и один назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, равновесие, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперёд и назад.

Развитие двигательных качеств

Координационные способности: комплексы упражнений коррекционной гимнастики; упражнения на гимнастической скамейке, бревне, перекладине; акробатические упражнения; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Силовые способности и силовая выносливость: парные упражнения на сопротивление; лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одним концом закреплённой за гимнастическую стенку; подтягивание из виса и из виса лёжа; упражнения с гантелями и набивными мячами.

Скоростные и скоростно – силовые способности: бег на месте в максимально быстром темпе с опорой руками о снаряд (в упоре стоя); из различных исходных положений движения согнутыми и прямыми руками (однонаправленные, разнонаправленные, одновременные и поочерёдные); прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Гибкость: вращения в плечевых суставах, держа в руках палку или скакалку; из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола; упражнения с предметами; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных коленных суставов и позвоночника. Ловкость: прыжки в длину с места, стоя спиной к направлению прыжка; гимнастические эстафеты и подвижные игры.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь правильно выполнять пройденные команды на построение и перестроение.
2. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.
3. 2 уровень обучения – должен уметь ходить в ногу.
4. Уметь высоко подбрасывать и ловить мяч одной рукой.
5. Уметь вести большой и малый мяч в беге.
6. Уметь выполнять основные положения и движения с палкой.
7. Уметь преодолевать препятствия определённым способом.
8. Уметь подползать под воротами высотой 50 см.
9. Уметь выполнять изученные способы передвижения на уменьшенной и повышенной опоре.
10. Уметь сохранять равновесие на гимнастической скамейке, бревне, в упражнениях с предметами.

11. Уметь выполнять разученную акробатическую комбинацию.
12. Уметь выполнять наскок в упор на коленях (на гимнастические маты) с последующим переходом в упор присев и соскоком вперёд.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения. Правила техники безопасности при занятиях на уроках лёгкой атлетики. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Умения и навыки

Овладение техникой спринтерского бега. Пробегание отрезков 15-20 м. Бег с ускорением 20-30 м. Бег со старта в гору 15-20 м (2-3 раза). Бег на результат 60 м, 200 м, 400 м. кросс 600 м. равномерный длительный бег до 6 мин.

Ходьба и бег. Ходьба широкими шагами, с изменением длины шагов в соответствии с темпом (чем медленнее темп, тем шире шаг, и наоборот). Обычная ходьба с выполнением команд: «Шире шаг!» или «Короче шаг!». Ходьба с изменением частоты шагов. Ходьба по разметке в колонне по одному. Техника движения рук, постановка стопы и отталкивание при ходьбе. Для 2 уровня: ходьба в ногу в разных направлениях, в равномерном и изменяющемся темпе (с замедлением и ускорением), с выполнением действий по сигналу (под счёт, хлопки учителя, барабан, удары гимнастической палкой о пол).

Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Бег наперегонки 30 и 60 м. Бег в медленном темпе (разминка) до 2 мин. Бег с изменяемой скоростью передвижения до 30 м (10 м – бежать медленно, затем 10 м – быстрее, следующие 10 м – в полную силу, с переходом на быструю ходьбу, с постепенным замедлением). Бег на скорость 30 м. Техника выполнения команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Старты из различных исходных положений. Бег с выполнением дополнительных движений (с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями). Бег с преодолением препятствий «шагом»: набивных мячей, верёвочки, натянутой на стойках, «рва» шириной 70-80 см. Бег на местности «под гору», «на гору». Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.

Прыжки. Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Бег прыжками «страйды» отталкиваясь правой (левой) на каждую ногу. Многоскоки с приземлением на две ноги (3-5-7) беговых шагов. Прыжки в длину с укороченного разбега (5-7 шагов). То же, преодолевая планку или барьер на высоте 40-60 см. Прыжки с укороченного разбега в полной координации (акцент на вынос маховой ноги).

Метание. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание с места на дальность отскока от стены с расстояния 3-5 м. метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридор 5-6 м. Метание в горизонтальную, и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-10 м. Изучение техники скрестных шагов разбега. Метание с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние.

Развитие двигательных качеств

Упражнения для улучшения прыгучести: прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкиваний). Повторные подпрыгивания на двух и одной ноге. «Кенгуру» - прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, активно подтягивая колени к груди. Прыжки в высоту с небольшого разбега (высота планки 50-60 см). Прыжки вверх с места или с небольшого разбега, доставая подвешенные предметы рукой.

Выносливости (общей и специальной): длительный бег 1000-1500 м. минутный бег и эстафеты. Бег с преодолением препятствий на местности. Повторное пробегание отрезков от 60 до 100 м.

Скоростные способности: бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Эстафеты с бегом на скорость.

Скоростно – силовые способности: разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивного мяча весом до 2 кг. Прыжки в длину с места. Прыжки с длинной и короткой скакалкой.

Координационные способности: варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости и способа перемещения. Прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны. Метание набивных мячей на дальность и в цель.

Силовые способности: подтягивание из виса (девочки лёжа). Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (мальчики), на возвышенной опоре (девочки). Подъём туловища из положения лёжа руки за головой. Упражнения с отягощением (штагой 10-15 кг, мешком с песком, с гирей до 6-8 кг).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь бегать широким шагом, с высоким подниманием бедра.
2. Уметь прыгать на месте на обеих ногах и с продвижением вперёд.
3. Прыгать попеременно на левой и на правой ноге с продвижением вперёд, назад, в сторону.
4. Уметь бегать с ускорением и знать, что такое спринт.
5. Уметь бегать равномерно и длительно (до 8 мин).
6. Уметь выполнять многоскоки с приземлением на две ноги .
7. Уметь прыгать в длину с укороченного разбега способом «согнув ноги».
8. Уметь метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Бег по пересеченной местности, кроссовая часть, равномерный бег от 10-20мин, ОРУ. Кросс от 500м-1000м

ИГРЫ

1. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Класс, смирно!» - для учащихся 2 уровня, «Передача мяча».
2. Игры с бегом: «Линейная эстафета с бегом», «Забег номера».
3. Игры с прыжками: «Эстафета с прыжками в высоту», «Эстафета с перепрыгиванием «рва»».
4. Игры с метанием: «Выиграть время дальними бросками», «Попади в мяч», «Охотники и утки».
5. Игры с коррекционной направленностью преимущественно:
 - а) на развитие внимания – «Отгадай движение», «Кто подходил?»;
 - б) на воспитание умения выполнить движение по сигналу – «Сосед с лева»;
 - в) на развитие движений рук – «Два кольца»;
 - г) на развитие функции равновесия – «Экипажи», «По кочкам», «Кто самый ловкий?».

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать правила разученных игр.
2. Уметь по заданию учителя применять в играх ранее изученные движения.

ВОЛЕЙБОЛ

Теоретические сведения. Правила техники безопасности при занятиях спортивной игрой волейбол. Правила перехода игроков.

Умения и навыки

1. Овладение техникой передвижений: остановок, поворотов и стоек игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; ходьба, бег и выполнение заданий (присесть, встать, подпрыгнуть итд...). Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Верёвочка под ногами», «День и ночь», «Пятнашки».
2. Освоение техники приёма и передач мяча: имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками (сверху и снизу); передача мяча над собой на месте и после отскока от пола. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах. Передача мяча в стену в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах через сетку. Приём и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасывания партнёром; у стены над собой; сочетание верхней и нижней передач в парах.
3. Закрепление техники нижней прямой подачи: подача мяча в стену, начиная с расстояния 3м и постепенно увеличивая его (по мере освоения техники подачи) до 5-6 м. В парах – через ширину площадки с последующим приёмом мяча. Через сетку с расстояния 3-6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».
4. Разучивание техники прямого нападающего удара. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги выполнять по разметке, длина разбега 2-4 м - 3 шага). Имитация замаха и удара кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
5. Совершенствование техники перемещений владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (техники перемещений и владения мячом, приём, передача, удар).
6. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3) и на укороченных площадках (размер, как для пляжного волейбола).

Развитие двигательных качеств

Координационные способности: броски набивного мяча через голову в парах; прыжки через скакалку (скакалка сложена вдвое) круговое её вращение в приседе; челночный бег (на отрезке 10 м по 3-4 раза); передача мяча сверху двумя руками (встречная передача мяча в прыжке); бег с изменением направления и скорости; метание мяча в цель (различными мячами).

Скоростные и скоростно силовые способности: бег с ускорением 3-5 р 10-15 м; прыжки вверх из упора присев – на максимальную высоту; «Кенгуру» - прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди; темповые прыжки на скамейку и со скамейки толчком двух ног; эстафеты без мяча и с мячами.

Ловкость: одиночные и многократные прыжки с места и небольшого разбега с поворотом на 90, 180, 270 градусов. Ходьба по гимнастической скамейке с одновременной передачей мяча над собой. Эстафеты и подвижные игры «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «подвижная цель».

Выносливость: бег с ускорением и изменением направления до 1 мин; перемещение в стойке игрока в различных направлениях 1-1,5 мин, затем отдых и снова перемещение (повторить несколько раз); прыжки со скакалкой на месте в темпе до 70 прыжков за 30 сек, увеличивая время, на 5 сек, через каждые 2 урока.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь выполнять передвижения, остановки, повороты в стойке игрока.
2. Освоить технику приёма и передач мяча сверху и снизу (в парах через сетку).
3. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 3-6 м от сетки.
4. Освоить технику прямого нападающего удара.
5. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.

6. Знать и выполнять правила техники безопасности.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Теоретические сведения.

Правила одиночной игры: подача считается проигранной, если ты подбросил шарик, но по нему не ударил, потому что промахнулся или передумал и поймал его. подача проиграна, если принимающий до удара подающего заявит, что он не готов. Подачу переигрывают, если шарик коснулся сетки или её стойки, но при этом перелетел на сторону противника.

Умения и навыки

Совершенствовать технику передвижений, хватку и жонглирование шариком. Закрепить срезку слева и справа. Разучить накат слева и справа, и отрабатывать срезки и накаты на столе в различных направлениях и сочетаниях. Разучивание передвижений в паре (линейным способом). Игра по упрощённым правилам.

Развитие двигательных качеств

Координации движений: перемещение в стойке игрока приставными, скрестными шагами в различных направлениях (в сторону, прямо, назад, змейкой, по диагонали), держать в руке ракетку с шариком. Перемещение прыжками на двух, и одной ноге, с ноги на ногу, с выполнением заданий (на правой два прыжка, на левой – один). Ходьба и бег большими, средними и маленькими шагами с остановками и поворотами. Разучить передвижение в паре линейным способом (выполнив удар, партнёр отходит в сторону – один всё время вправо, а другой влево по договорённости).

Развитие ловкости: совершенствовать умение выполнять различные движения с ракеткой и шариком.

1. Многократное подбивание шарика ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочерёдно той или другой стороной ракетки. Упражнение выполнять на месте, затем в движении. По мере усвоения устроить соревнование, кто большее количество раз ударил по шарик.
2. То же, но подбивать шарик ракеткой на различную высоту: с высоким отскоком, низким отскоком.
3. Так же подбивая шарик, присесть и встать или отбить шарик, присесть, снова отбить шарик, встать.
4. Ведение шарика об пол (дриблинг) в стойке теннисиста на месте и в движении.
5. Подбросить шарик ракеткой высоко вверх, а затем мягко принять его на ракетку без отскока. Упражнение выполняется ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении.
6. Подбивая шарик ладонной или тыльной стороной ракетки, придавать ему правое или левое боковое вращение движением ракетки в левую или в правую стороны от туловища.

Развитие быстроты движений и реакций: выполнение заданий, например, идти шагом по хлопку выполнить 3-4 очень быстрых шага или прыжка и тд. Игра в «Крутиловку».

Игроки, количеством не меньше 3, двигаются вокруг стола, поочерёдно отбивая шарик. после того, как играющий отбил шарик, он должен пройти к другой позиции. Дождаться своей очереди, снова отбить шарик и перейти на другую сторону стола. Игра проводится с выбыванием. Если игрок ошибся

(1-3 раза), то выбывает из игры. Чем меньше остаётся игроков, тем быстрее необходимо двигаться. Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против, отбивая шарик каким – либо одним ударом в определённом направлении. Например, срезкой по правой диагонали или накато́м по левой прямой. Можно также определить способ передвижения: приставными шагами. Прыжками на двух и одной ноге.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь передвигаться в стойке теннисиста.
2. Уметь правильно держать ракетку и жонглировать шариком.
3. Выполнять технические приёмы: срезки и накаты справа и слева.
4. Уметь передвигаться в паре линейным способом.
5. Знать правила одиночной игры.
6. Играть в теннис по упрощённым правилам.

ДАРТС

Теоретические сведения. Ознакомить с понятием «Гейм шот» - «Игра окончена!» и, когда можно его произнести. Заканчивается игра обязательным броском с попаданием в «бычий глаз» (центр мишени), так чтобы полученное количество очков свело счёт до нуля. Если бросок дротика дал большее количество очков, чем нужно для 0 завершения игры, то все 3 последних броска не засчитываются и счёт остаётся таким, каким он был до серии бросков, приведших счёт к перебору.

Каждая игра, начинается со счёта 101 (301), называется партия. Пять партий составляют сет. Игра ведётся до 3 побед в пяти партиях. Победителем считается тот, кто выиграл оговорённое число сетов. В состязании команд игра начинается со счёта 501 (1001).

Умения и навыки

Совершенствовать кучность и технику выполнения бросков. Закрепить умение играть в «Раунд» и в 20. Учить учащихся приёмам и методам, для достижения хороших результатов. Ученик должен быть уверенным в себе, внимательным и сосредоточенным. Бросок выполнять точно и твёрдо, движения плавные и чёткие. Разучить игру в «Булл» - учитываются только попадания в центральный круг. Ознакомить с понятием «Гейм шот» - «Игра окончена!».

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать, что означает понятие «Гейм шот».
2. Знать правила и уметь играть в 20, «Раунд».
3. Освоить игру в «Булл».
4. Знать, что нужно, для достижения хороших результатов.

ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Теоретические сведения

Беседа, зачем нужно после нагрузки выполнять упражнения на расслабление мышц. Расслабление мышц способствует уменьшению мышечного напряжения (тонуса), что ведёт к улучшению кровоснабжения и более быстрому восстановлению работоспособности утомлённой мышцы.

Умения и навыки

Закрепить комплекс упражнений с гантелями весом 1 кг, разученный в 5 кл. Совершенствовать изученные упражнения на тренажерах методом круговой тренировки. Разучить упражнения на «растяжку» - расслабление и растягивание мышц после нагрузки.

В 6 кл занятия в тренажерном зале проводятся методом круговой тренировки. В тренировку входят упражнения изученные и отработанные в 4-5кл. Нагрузку каждому ребёнку подбирать индивидуально.

1. На беговой дорожке 6-7 мин., начиная с ходьбы, постепенно переходить на медленный бег. Заканчивать упражнение ходьбой, постепенно замедляя шаги.
2. Укрепление мышц спины. На специальном тренажере из положения сидя, хватом снизу, подтягивать к животу кронштейн, соединяя лопатки. Спину держать прямо, руки согнуты в локтях двигаются вдоль туловища (в районе талии) 10-15 раз. Закончив упражнение, выполнить растяжку: сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Руки под коленями «в замок». Выпрямить руки, и не разжимая их, потянуться круглой спиной назад.
3. Укрепление задней поверхности бедра и икроножных мышц. На тренажере в положении лёжа на животе, сгибание мышц голени 10-12 раз. Растяжка: из положения сидя на полу, руки положить на голень или взяться руками за носки ног. Колени не сгибать, потянуть носки ног на себя.
4. Упражнение на укрепление четырёхглавой мышцы бедра. Из положения, сидя на специальном тренажере, руки в упоре сзади, разгибание голени 10-12 раз. Растяжка: встать прямо, правой рукой держаться за опору на уровне пояса. Согнуть в колене левую ногу и левой рукой взять себя за стопу, медленно подтянуть стопу к ягодице. То же с другой ноги. Колени не разводить.
5. Упражнение на укрепление мышц пресса. Из вися на кронштейне гимнастической стенки, подтягивать к груди, согнутые в коленях ноги 10-15 раз по 2 подхода. Растяжка: из основной стойки потянуться прямыми руками вверх, чуть прогнувшись в пояснице.
6. Укрепление мышц груди и рук (бицепс). Сгибание и разгибание рук (мальчики – в упоре лёжа на полу, девочки – в упоре на скамье) 8-12 раз по 2 подхода. Растяжка: встать прямо, руки поднять вверх и развести чуть в стороны. Ладони развернуть, большими пальцами потянуться назад, покачивая руками.
7. Укрепление мышц рук (трицепс). Руки в упоре сзади на гимнастической скамейке, ноги на полу, чуть согнуты в коленях. Сгибать и разгибать руки 8-10 раз по 2 подхода. Растяжка: встать прямо, согнуть левую руку в локте и поднять её вверх. Правой рукой взять левую за локоть, и осторожно потянуть назад. Ладонь левой руки скользит по левой лопатке. То же с другой руки.
8. Укрепление мышц ног и развитие общей выносливости. На велотренажере упражняться в индивидуальном темпе 5-10 мин.

На первых 2-3 занятиях выполнять 1 круг тренировки, следить за правильным выполнением упражнений, дыханием и самочувствием. Затем можно выполнять 2 круга тренировки.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Соблюдать правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале.
2. Уметь правильно дышать, выполняя упражнения на тренажерах.
3. Уметь выполнять упражнения на расслабление мышц.

4. Знать и правильно выполнять свой режим, занимаясь на велотренажере и беговой дорожке.
5. Иметь представление, на какие мышцы влияет выполняемое упражнение.
6. Знать, зачем нужно выполнять растяжку.

РЕЧЕВОЙ МАТЕРИАЛ 6 класса

Раздел программы	слова	фразы
1. Гимнастика	<p>Команда, «Смирно!», «Вольно!»</p> <p>Поворот в движении, Противоход, в колонну По одному, по два, по три.</p> <p>Разминка . Переход , упор (лёжа, присев)</p> <p>Сцепленные, переступание.</p> <p>Дополнительное движение.</p> <p>От плеча, перебрасывание, партнёр, отскок.</p> <p>Чередование.</p> <p>Скрестив ноги.</p> <p>Вращение, стопа.</p> <p>Переход, гимнастическая.</p> <p>Диагональ, наклонная.</p> <p>Переползание, кисти рук.</p> <p>Счёт, упражнялись.</p> <p>Вдвоём.</p>	<p>Мы выполнили команду «Смирно!» «Вольно!». Мы построились в колонну По одному (по два, по три), на разминке Мы шли противоходом.</p> <p>Я выполнил переход из упора присев в упор лёжа.</p> <p>Надо переступить через сцепленные пальцы рук.</p> <p>Поворот кругом –дополнительное движение. Коля поймал мяч после дополнительного движения (поворота кругом).</p> <p>Я перебросил мяч Лене от плеча. Лена –мой партнёр. Надо поймать мяч после отскока от стены.</p> <p>Ваня ведёт мяч, чередуя правую и левую руки.</p> <p>Мы поворачивались кругом и приседали скрестив ноги.</p> <p>Я выполнял вращение стопами вправо и влево.</p> <p>Оле надо выполнить переход со скамейки на гимнастическую стенку.</p> <p>Я перелез с гимнастической стенки на наклонную скамейку.</p> <p>Петя полз по скамейке, кисти рук были на полу.</p> <p>Надо простоять на бревне 6 счётов на одной ноге. На бревне мы упражнялись стоять на одной ноге.</p> <p>Катя и Вероника прыгали на скакалке вдвоём.</p>

	Перекрещивание. Вращение, наискось.	Алина прыгает, перекрещивая скакалку. Мы прыгали вдвоём, вращая скакалку одной рукой. Надо вращать скакалку наискось.
	Перемена, положение, осанка.	Ребята переменяли положение туловища сохраняя правильную осанку.
	Широкий, лопатки, согнувшись.	Саша сделал перекат в сторону в широкой группировке. Данил выполнил перекат назад в стойку на лопатках, согнувшись.
	Спринт, отрезок, ускорение, результат.	Чтобы обогнать Колю, я сделал ускорение. Мы бегали отрезки 20 метров с ускорением. Мой результат в спринтерском беге на 30 метров 6,0 сек.
	Широкий, лопатки, согнувшись	Я выполнил перекат из широкой стойки в стойку на лопатках согнувшись.
2. Легкая атлетика	«страйды», многоскоки, приземление, планка.	Я бежал прыжками с ноги на ногу. Мы выполняли многоскоки из пяти прыжков. Приземляться надо мягко, на согнутые ноги. Я перепрыгнул планку.
	Цель, точно, метко, «снайпер».	Мне надо точно попасть мячом в цель. Серёжа метко метнул мяч в цель – он лучший «снайпер» в классе.
3. Кроссовая подготовка	Дистанция, эстафета, полтора шага преодолеть.	
	Одновременный двухшажный ход.	Мы выполняли передачу мяча сверху двумя руками. После подачи принимаем мяч двумя руками снизу. Я разучила нижнюю прямую подачу мяча. Перед подачей нужно сделать переход.
4. Волейбол	Передача, приём, подача, переход.	На разминке мы выполняли упражнение на координацию движений. Я научился двигаться в паре линейным способом.
	Координация движений. Линейный способ.	Для игры в паре нужна договорённость, Кто в какую сторону будет двигаться. Никита освоил удар накатом. Мы познакомились с правилами одиночной игры в теннис.
5. Настольный теннис	Договорённость. Накат, одиночная игра.	Саша всегда кучно метает дротики, у него хорошая техника броска.

6. Дартс	Кучность, техника, уверенность, сосредоточенность, «Булл».	Для хорошего результата надо быть уверенным в себе, внимательным и сосредоточенным. На уроке мы учились играть в «Булл». - «Игра окончена!»
7. Тренажерный зал	«Гейм шот». Круговая тренировка, растяжка, мышцы, нагрузка, расслабление	Сегодня в тренажерном зале у нас была круговая тренировка. После нагрузки мы расслабляли мышцы выполняли растяжку.

VII КЛАСС

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Техника безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе. Физическая культура и сурдлимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств на занятиях физической культурой.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения:

Правила поведения учащихся на занятиях гимнастикой; основы выполнения гимнастических упражнений; страховка и помощь во время занятий.

Умения и навыки

Элементы строя. Построения и перестроения. Построение в колонну и шеренгу по одному (по росту). Поворот кругом. Предварительная и исполнительная команда (голосом только 2 уровню). Движение в колонне по одному с выполнением команд (через середину зала, по диагонали, «змейкой»). Ходьба в обход с поворотами на углах, с размыканием на вытянутые руки и выполнением команд (руки за голову, за спину, в стороны и тд). Разучивание комплекса утренней гимнастики.

Общеразвивающие упражнения. Стибание и разгибание рук в упоре на высоте плеч, груди, пояса. Выпады в стороны и вперед. Наклоны туловища вперед в соединении с поворотами. То же в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловищем (руки за спину, на пояс). Поднимание согнутых и прямых ног в положении лёжа на спине. Переходы из упора присев в упор лёжа, и снова в упор присев (поочередным и одновременным выпрямлением и сгибанием ног). Полуприседания с различным положением рук (вперед, на пояс, за голову, на голову). Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Пружинистые приседания в положении выпада (меняя ноги с опорой руками о пол, прыжком). Наклоны назад в положении стоя на одном колене и на двух.

Упражнения в положении лёжа на животе (руки под подбородком). Поднимаем голову и туловище – руки в стороны (сжимаем и разжимаем пальцы рук). То же, но руки вперед с хлопками в ладоши. Поднимаем голову и туловище (руки вперед или в стороны) удерживаем положение на 4 счёта. То же с движениями вытянутых рук вперед, в стороны, назад, с плавательными движениями (брасс). Движения

прямыми ногами, как при плавании способом «кроль». Лёжа на животе, руки вверх, передача теннисного мяча, эстафетной палочки, булавы, гантели (весом 500 гр) справа на лево и наоборот из рук в руки до конца шеренги. После выполнения упражнения перевернуться на спину и выполнить потягивание: потянуться сначала руками (вверх, чуть в диагональ, ладони развёрнуты вверх), затем тянемся ногами (пятками вперёд, носки на себя). Затем потянуться одновременно и руками и ногами. Лёжа на животе, руки согнуты в локтях, лоб лежит на сложенных (одна на другую) ладонях. Поднимая голову и туловище, руки вытянуть вперёд, держать с постепенным увеличением счёта от 3 до 5 (повторять 4-6 раз). Лёжа на животе, поднимание и удерживание на 3-6 счётов левой (правой) ноги, не поворачивая таз. Поднимание и удерживание на 3 -6 счётов обеих ног.

Упражнения в положении лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание согнутых ног, выпрямление их и опускание. Имитация движений ногами при плавании способом «кроль», «брасс». Махом рук - сесть, ноги скрестно. Поднимание прямых и согнутых ног до угла 90 градусов, до груди (согнутых), за голову (прямых). Сесть – руки вперёд, в стороны, за голову с одновременными движениями ног (велосипедист).

В положении сидя, скрестив ноги, руки к плечам – выпрямлять руки вверх. То же, дотянуться до верёвочки, натянутой над головой. Сидя на полу, у гимнастической стенки (в плотную к ней) потянуться вверх, до касания пальцами рук рейки стенки.

Упражнения в потягивании: о. с. руки на голове, пальцы «в замок» - руки вверх. Встать на носки, потянуться. Стоя вплотную у гимнастической стенки, поднять руки вверх до касания пальцами предельно высокой рейки. Лёжа на животе, лоб положить на согнутые в локтях руки. Чуть приподнять от пола левую руку и правую ногу, потянуться вытянутой рукой и ногой. То же, с другой руки и ноги. Из того же положения одновременно потянуться вытянутыми руками и ногами.

Упражнения на осанку. Удержание груза весом 150-200 гр. на голове: передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке с поворотами на 360 градусов; передвижение по наклонной плоскости (скамейке, доске), с различными положениями рук.

Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге на набивном мяче, руки свободно балансируют; упор стоя на одном колене, другая нога отведена назад, разноимённая рука поднята вверх.

Упражнения для укрепления мышц стопы: из положения, стоя на носках, перенести тяжесть тела на наружные стороны ступней, затем на пятки. Из о.с. выполнять перекаты с носка на пятку и обратно, руки балансируют вперёд – назад.

Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой. Из положения, лёжа на бёдрах, прогибание туловища назад, руки за голову, ноги удерживаются партнёром. Из положения, сидя, ноги прямые, вращение стопами вправо, влево, от себя, к себе (поочерёдно и стопы держать вместе). Приседание на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, руки в упоре сзади на скамейке (то же с другой ноги). Поднимание скамейки группой, стоя к ней боком, опуская её с другой стороны. Поднять скамейку над головой, поддержать на согнутых руках, выполнить полуприседание и вернуться в и.п.(стоя боком, скамейка на полу).

Упражнения на гимнастической стенке. Стоя на первой рейке, ноги на ширине плеч, хват за рейку руками на уровне плеч – сгибание и разгибание ног. Стоя возле стенки, хват за рейку на уровне пояса, бёдра вплотную к стенке – прогибание туловища. Стоя на первой рейке, хват за рейку на уровне плеч – поворот туловища в сторону, руку отвести в сторону (посмотреть на руку). Вис спиной к стенке (чуть согнутые ноги на полу) до 5 секунд. Стоя лицом к стенке, широкий хват за рейку на уровне плеч –

тянемся грудью к стенке, сводим лопатки, втягиваем живот, затылком тянемся вверх. Стоя на 4-5 рейке, хват за реку на уровне пояса – приседание на одной ноге, касаясь другой ногой пола. Стоя одной ногой на первой рейке, другая на полу, хват за рейку на уровне груди – прыжком менять положение ног. Стоя на первой рейке, хват за рейку на уровне груди – прыжки на пол и снова на рейку (на двух ногах), не сгибаясь и не глядя вниз. Сидя на полу, ногами зацепиться за первую рейку – наклоны назад, руки за головой. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о рейку на уровне пояса (живот втянуть, спина прямая). На гимнастической скамейке из положения, лёжа на спине (животе), ноги согнуты в коленях, подтягивание руками, скользят по скамейке. То же упражнение, лёжа на боку.

Акробатические упражнения. Упор присев, ноги скрестно – поворот кругом. Стойка на лопатках: из положения, лёжа на спине (с помощью), из группировки лёжа, из седа и из упора присев перекатом назад. Соединение нескольких элементов в комбинацию из изученных акробатических упражнений.

И. п. – основная стойка, упор присев, ноги скрестно, поворот налево кругом в упоре присев и перекатом назад – стойка на лопатках. Перекатом вперёд – упор присев, прыжок вверх – ноги врозь, в упор присев – о. с.

Упражнения на бревне. Ходьба с перешагиванием через палку, которую ученик держит в руках. Ходьба скрестными шагами вправо, влево. подлезание под верёвочку, натянутую на высоте 60-80 см. полуприседание на одной ноге, другая вниз чуть в сторону. Прыжки на одной и обеих ногах на месте. Равновесие на одной ноге, другая поднята вперёд, назад, в сторону. Быстрые шаги на носках. Повороты на 45 и 90 градусов, с различными положениями рук. Соединение нескольких элементов в комбинацию: и. п. – основная стойка. 3-4 быстрых шага на носках, руки в стороны. Стойка на правой ноге, левая назад на 45-60 градусов – шаг левой, руки вниз – поворот направо кругом в о. с. Руки в стороны – ходьба на носках, упор присев – опираясь руками о бревно – соскок в о. с.

Упражнение в смешанных висах. Хваты : сверху, снизу, на ширине плеч, шире плеч. Разный – хват при виси на снаряде продольно, снаружи и внутри при виси на параллельных брусьях.

Вис стоя, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев, вис присев сзади. Переход из виси присев в вис лёжа поочерёдным переступанием ног. Вис лёжа (спереди, сбоку, сзади) из виси на согнутых руках. Поочерёдно переставляя ноги, из виси лёжа, разгибаясь – о.с. в виси лёжа сгибание и разгибание рук. Движение рук и ног в смешанном виси (стоя, лёжа, сидя): с опусканием правой, левой руки; с отведением ноги в сторону, назад. Соединение нескольких элементов в комбинацию. Вис стоя – вис присев – шагом правой (левой) вперёд, вис лёжа – разгибаясь – о. с. Полоса препятствий: переползание на боку, ходьба по бревну, бег по рейке гимнастической скамейки, кувырок вперёд, прыжок вверх, ноги врозь – о. с.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Подняться на носки с закрытыми глазами (мысленно посчитать до 7). Ходьба змейкой по диагонали с поворотом у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определённое количество шагов (сначала с открытыми глазами, затем, без контроля зрением).

Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения. Поднимание ног до определённой высоты (из положения лёжа) с контролем зрения и повторение упражнения с закрытыми глазами. Прыжки в глубину из различных исходных положений с доставанием висящего предмета с высоты 60-70 см.

Развитие двигательных качеств

Упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости основных групп мышц, подвижности в суставах. Упражнения для тренировки органов равновесия (используются

общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения на гимнастической стенке и скамье, пройденный материал по акробатике, упражнения на бревне, упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений, а так же игры «перетягивание через черту», эстафета с элементами равновесия).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Выполнять комплекс утренней гимнастики из 6-7 упражнений.
2. Знать и выполнять разученные комбинации на бревне и по акробатике.
3. Уметь оценивать положение частей тела в пространстве при выполнении общеразвивающих упражнений.
4. Уметь выполнять исходные положения по инструкции учителя (для 2 уровня).
5. Уметь соблюдать правильную осанку при выполнении общеразвивающих упражнений.
6. Уметь быстро реагировать на сигналы учителя (для 2 уровня).

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения. Правила поведения учащихся на занятиях по лёгкой атлетике в целях предупреждения травматизма. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Умения и навыки

Совершенствование техники ходьбы. Ускоренная ходьба. Ходьба выпадами, с круговыми движениями рук. Ходьба в сочетании с упражнениями в движении. Ходьба с акцентированием шага, с хлопками в ладоши, с притопом на заданный счёт. Ходьба с преодолением препятствий высотой 25-30 см, высоко поднимая бедро.

Техника бега с высокого старта с опорой на одну руку. Бег 60 м на скорость .

Закрепление техники спринтерского бега. Высокий старт (с опорой на одну руку) и стартовый разгон от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Соревнования на звание самого быстрого спринтера в классе в беге на 60 м. Бег с высокого старта в гору 3-4раза по 15-20 м.

Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до 6-8 мин. Бег: мальчики 2х500м, девочки 2х400м в три четверти силы. Переменный бег мальчики 800 м, девочки 600 м. Бег 1000 м в своём темпе, без учёта времени.

Специальные упражнения для бегуна: бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стену (выполнять в среднем темпе сериями по 10-20 сек). Бег с высоким подниманием бедра и с последующим выбрасыванием голени (загребное движение). Беговые движения ногами, лёжа на спине или в стойке на лопатках (сериями по 10-20 сек). Бег прыжками. Семенящий бег.

Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжок через препятствие, установленное у места приземления (с целью отработки движения ног вперёд). То же упражнение, но через более высокое препятствие, расположенное примерно в метре от места отталкивания. Прыжки в длину в полной координации с 9-11 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. Провести соревнования между классами на самый дальний прыжок.

Упражнения для улучшения прыгучести: прыжки в длину с места толчком одной ноги при активном махе другой (отталкивание должно совпадать с окончанием маха). Прыжки в длину с места толчком двух ног. «Страйды» - прыжки через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкиваний). Повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, выполняя активный мах другой). Многоскоки 6-8-10 шагов с приземлением на две ноги.

Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Закрепление техники скрестных шагов разбега (метание на дальность). Метание с места – акцент на отведение руки . Отработка техники согласованных движений рук и ног во время разбега (медленно на 8 счётов). Метание с 3-5 шагов на дальность в коридор 5-6 м. метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 8-10 м. Метание с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Провести соревнования между классами на самого « меткого» по метанию в цель.

Упражнения для развития силы (применительно к метанию мяча): имитация разгибания в финальном усилии ног, туловища, рук, с отягощением в руках. Метание двумя руками из-за головы с места и в движении (камней, набивных мячей).

Развитие двигательных качеств

1. Общая и специальная выносливость: кросс в равномерном темпе до 10 мин. В переменном темпе до 12 мин. Переменный бег на отрезках 60-80 м. с повышенной скоростью и в полсилы 3-4 раза. Эстафетный бег по кругу 4x100 м , подвижные и спортивные игры.
2. Скорость, скоростно – силовые способности: ускорения со старта с опорой на одну руку 3-4 раза по 10 м. Повторный и переменный бег с максимальной скоростью 3-4 раза по 30-40 м. Приседания с отягощением до 5 кг. Прыжки через скакалку в максимальном темпе 40 -50 прыжков. Многократное выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
3. Координационные способности: варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Барьерный бег. Прыжки через препятствия на точность приземления. Метание набивных мячей из различных исходных положений в цель на дальность обеими руками.
4. Силовые способности: быстрое разгибание туловища из наклона вперёд, в стороны и повороты с отягощением. Упражнения с отягощением, сидя на скамейке для мышц пресса, спины и косых. Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и на возвышенной опоре.

В начале и в конце учебного года провести проверку уровня физической подготовленности по следующим параметрам:

1. Бег 30 м, 200 м, 400 м.
2. Прыжки в длину с места (хороший показатель, если перепрыгивает свой рост).
3. Многоскоки – 8 прыжков.
4. Челночный бег 3x10 м.
5. Подтягивание из вися (девочки лёжа).
6. Вис на согнутых руках (на время).
7. Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой за 30 сек.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать и выполнять правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
2. Иметь представление, что занятия физическими упражнениями повышают работоспособность.
3. уметь бегать со старта с опорой на одну руку.
4. Уметь бегать интервально (с ускорением и замедлением темпа бега).
5. Уметь согласовывать движения рук и ног выполняя разбег для метания мяча.

6. Уметь выполнять изученные виды лёгкоатлетических упражнений и преодоление препятствий.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения: правильное дыхание – залог здоровья. Бег от 10-20 минут. Кросс от 500-1000м.

Развитие общей и скоростной выносливости: прохождение дистанций 2, 3 км в среднем темпе и 2 км с учётом времени. Эстафета 4x1 км (повторить 2 раза) с равномерной скоростью. Повторное пробегание по 3-4 раза коротких – 100м; средних – 500 м и длинных отрезков до 1000 м (по 2 раза). Прохождение дистанции 1,5 км интервально (на горизонтальных участках работать со скоростью чуть выше средней, в подъём бежать быстро, на спусках сбрасывать скорость и чуть – чуть отдыхать).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Зачем нужно правильно дышать?
2. Уметь распределять силы на дистанции 2 км.

ВОЛЕЙБОЛ

Теоретические сведения.

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Терминология игры.

Умения и навыки:

1. Овладевать и совершенствовать технику передвижений: стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперёд, назад, скачок с безопорной фазой. Ходьба и бег в полуприседе и выполнение заданий (сесть, подпрыгнуть, повернуться кругом и др.). Перемещение заданным способом, на определённом участке – ускорение, остановка и имитация изучаемого технического приёма. Остановка может быть двойным шагом или скачком.
2. Закреплять технику приёма и передачи мяча.
 - 1) Передача мяча сверху двумя руками: передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Чередовать передачи мяча в стену с передачами над собой. Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнёру; с перемещением вправо, влево, вперёд, назад; через сетку.
 - 2) Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча на месте и после перемещения (вправо, влево, вперёд, назад). В парах: приём мяча, брошенного партнёром (расстояние 3-4 м, затем постепенно увеличивать). Приём мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – приём снизу. В парах: сочетание передач; сверху – приём снизу; сверху над собой – снизу партнёру; снизу над собой – сверху партнёру.
3. Осваивать технику нижней прямой подачи. Подача мяча в стену с расстояния 3-6 м. Подача мяча в парах на точность (партнёр перемещается в различные точки площадки). Подача с уменьшенного расстояния. Подача через сетку из-за лицевой линии.
4. Подвижные игры, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Поддай и попади», «Снайперы», «Сумей принять», «Кто лучше подаст и примет мяч?».

5. Осваивать технику прямого нападающего удара. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания). То же, но в парах – с подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнёром. Нападающий удар с передачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Подвижные игры и эстафеты: «Атака крепости», «Бомбардиры», «По наземной мишени».
6. Закреплять технику перемещений, владения мячом и развивать координационные способности. Комбинации из освоенных элементов: а) техники перемещений и владения мячом. б) приём, передача, удар.
7. Ознакомление с тактикой игры. Тактика свободного нападения.
8. совершенствовать технические элементы в игре. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3) и на укороченных площадках.

Развитие двигательных качеств

1. Координационные способности: выпрыгивание вверх без взмаха и со взмахом рук. Бросок набивного мяча в цель из-за спины. Жонглирование мячами. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Эстафета «Слалом».
2. Скоростные и скоростно – силовые способности. Бег на месте (5-10 сек). Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Игровые упражнения с набивными мячами до 2 – 3 кг в сочетании с прыжками, метанием, бросками. Прыжки в глубину с высоты до 70 см с последующим выпрыгиванием вперёд – вверх. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Передвижение в висе по рукоходу.
3. Ловкость и гибкость. В положении седа: разведение ног в стороны; наклоны туловища вперёд; прогибание туловища. Применение различных тактических комбинаций в игре волейбол. Подвижные игры и эстафеты.
4. Силовая способность и силовая выносливость. подтягивание из виса (мальчики) и виса лёжа (девочки). Отжимание от пола и скамейки. Поднимание туловища из положения лёжа. Приседание с грузом на плечах. Выпрыгивание из упора присев.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках обучения волейболу.
2. Иметь представление о правилах и организации игры волейбол.
3. Уметь принимать стойку волейболиста и перемещаться в этой стойке.
4. Выполнять приёмы и передачи мяча изученными способами в парах через сетку.
5. Выполнять нижнюю прямую подачу с лицевой линии.
6. Знать технику выполнения нападающего удара.
7. Иметь представление о тактике игры (тактика свободного нападения).

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Теоретические сведения. Правила одиночной игры. Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Право быть подающим переходит к каждому игроку через каждые два разыгрываемых очка. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберёт 21 очко при преимуществе не менее чем в 2 очка.

Навыки и умения

Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Разучивание подач справа и слева без вращения. Закрепление передвижений в паре линейным способом, разучить передвижение «Т –образным» способом. Играть в «крутиловку» в более сложном варианте. Ознакомление с техническими приёмами в зависимости от игровой ситуации (атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные). Дальнейшее совершенствование техники передвижений у стола..

Развитие двигательных качеств

Развитие координации движений: разучить технику выполнения подач справа и слева. Техника выполнения подач состоит из двух частей – подброса мяча и самого удара. Мяч подбрасывается с открытой ладони, большой палец отставлен в сторону, остальные вытянуты и плотно сомкнуты. Следить, чтобы рука с шариком не опускалась ниже уровня стола, и не находилась бы над столом. Шарик подбрасывается на любую высоту, но не ниже 16 см, так, чтобы соперник мог его увидеть, и ученику было удобно замахнуть и выполнить подачу. Для закрепления навыка подачи выполняют в парах вначале движением срезки, затем наката. В медленном темпе разучить технику передвижения в парах «Т – образным» способом. Играющий в ближней зоне передвигается вправо – влево вдоль стола, а его партнёр – вперёд – назад.

Развитие ловкости. Для уверенного владения шариком и ракеткой совершенствовать упражнения в жонглировании (до 50 раз), ведение шарика об пол до 10-15 м. Провести соревнования в классе и между классами на самого ловкого (кто дольше всех прожонглирует шариком?).

Развитие скорости и скоростных реакций. Выполнение перемещений в стойке теннисиста различными способами с выполнением заданий. Например: по сигналу изменить способ или направление перемещения. Закрепить умение передвигаться в паре у стола линейным способом (движения выполнять в быстром темпе). Совершенствоваться в игре в «Крутиловку», постепенно усложняя её. Например, если теннисисты будут отбивать шарик, лишь двумя ракетками, лежащими на разных половинах стола. Играющий должен взять ракетку, отбить шарик и снова положить её на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ракетку. Игра в теннис (одиночная) по упрощённым правилам используя изученные элементы техники и тактики.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Совершенствоваться в умении передвижений у стола и в выполнении различных движений с шариком и ракеткой.
2. Уметь выполнять подачу срезкой и накатом.
3. Уметь играть в паре и в одиночную игру по упрощённым правилам.
4. Иметь представление о технических приёмах игры.
5. Знать правила парной игры.

ДАРТС

Теоретические сведения.

Познакомиться с понятиями «лег» - матч и «дабл» - зона удвоения. Правила Всемирной Федерации Игры Дартс (бросок):

1. Игроки используют собственные дротики длиной не более 30,5 см и весом не более 50 гр.
2. Все дротики бросают с подготовкой, поочерёдно, рукой и с руки.
3. Дротики следует бросать таким образом, чтобы остриё иглы было обращено в направлении мишени. Если дротик брошен не таким способом, то бросок не засчитывается.

4. Нельзя повторно бросать дротик, рикошетом отскочивший или выпавший из мишени.
5. Игроку, преднамеренно портящему мишень при извлечении дротиков в конце броска, рефери матча выносит словесное предупреждение. Если инцидент повторяется, игроку записывают поражение.

Умения и навыки

Совершенствовать умение быть внимательным и сосредоточенным во время броска. Отрабатывать технику броска, развивать координационные способности и точность движений – выполнять броски в мишень из различных исходных положений, стоя на одной ноге. Например: стоя на одной ноге, другую, согнутую в колене, вынести вперёд; прямую ногу отвести назад или в сторону. Закрепить умение играть в «Булл». Разучить игру в «27» - смысл в попадании дротиками в удваивающее поле («дабл»). Тренировать умение самостоятельно подсчитывать набранные очки. Провести соревнования по игре в «Булл» между классами.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Во время выполнения бросков уметь концентрировать внимание.
2. Уметь выполнять броски, стоя на одной ноге.
3. Знать правила игры и уметь играть в «27»
4. Знать, что означают понятия «дабл» и «лег».
5. Уметь подсчитывать набранные очки.

ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Теоретические сведения. Беседа с учащимися, зачем нужно укреплять мышцы спины, что такое осанка и мышечный корсет.

Умения и навыки

Закрепить упражнения, разученные в 6 классе (по методу круговой тренировки), попытаться выполнить 3 круга. Совершенствовать упражнения на растяжку и обязательно выполнять их после каждого занятия в тренажерном зале. Разучить комплекс упражнений на укрепление мышц спины (создание мышечного корсета). Разучить дыхательные упражнения (постановка правильного дыхания), при выполнении упражнений с отягощениями.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины

1. Тяга к груди узким хватом на верхнем блоке 3 подхода по 8-10 раз.
2. С грифом штанги (мальчики – 10 кг, девочки 7,5 кг). Тяга в наклоне, ноги врозь, колени чуть согнуты, наклон приблизительно 45 градусов. Хват сверху, руки подтягиваем к животу, сводим лопатки 3 подхода по 8-10 раз.
3. С гантелью вес 2-4 кг – тяга одной рукой в наклоне 3 подхода по 8-10 раз.
4. Тяга к груди широким хватом на верхнем блоке 3 подхода по 8-10 раз.
5. Хват снизу – тяга нижнего блока к животу 3 подхода по 8-10 раз.
6. «Шраги» - стойка ноги врозь, руки прямые с гантелями вдоль туловища. Поднимаем и опускаем плечи, при подъёме не горбиться, чуть сводить лопатки. Вес гантелей 1-2 кг по 3 подхода 8-10 раз.

При выполнении упражнений с отягощениями все усилия делать на выдохе.

После выполнения комплекса необходимы упражнения на расслабление и потягивание, лёжа на полу.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Правильно выполнять упражнения по методу круговой тренировки, разученные в 6 кл .
2. Разучить упражнения на укрепление мышц спины.
3. Знать и выполнять упражнения на растяжку.
4. Знать, зачем нужны человеку правильная осанка и мышечный корсет.

РЕЧЕВОЙ МАТЕРИАЛ 7 класса

Раздел программы	Слова	Фразы
1. Гимнастика .	Сурдлимпийское движение. Спортсмен . Страховка, помощь. На высоте плеч, груди, пояса. Поочерёдное сгибание. Удержать, положение. Осанка, груз, залог. Поднимание, группа, плавно. Вис , спиной, широкий. Сведение лопаток, свести лопатки, втянуть живот. Полуприседание .	На Сурдлимпийских играх выступают только лучшие спортсмены. Я выполнял сложное упражнение на бревне, Саша страховал меня от падения. Я принял исходное положение руки к плечам (к груди, на пояс). Вася сгибал ноги поочерёдно, сначала правую, потом левую. Надо лечь на пол, поднять левую ногу и удерживать положение на 3 счёта. Серёжа выполнял упражнение на осанку с грузом на голове. Красивая и правильная осанка – залог здоровья! На гимнастике мы поднимали скамейку группой и плавно опускали её. Я висел на рейке гимнастической стенки 5 секунд. За рейку надо держаться широким хватом. При выполнении упражнения надо свести лопатки и втянуть живот. Леера сделала полуприседание на одной ноге.

<p>2. Лёгкая атлетика.</p>	<p>Инструкция, сложное движение.</p> <p>Продольно, снаружи, внутри.</p> <p>Мысленно .</p> <p>Работоспособность, тренированность.</p> <p>Опора на одну руку.</p> <p>Стартовый разгон.</p> <p>«страйды»</p> <p>Препятствие .</p> <p>Активный мах.</p> <p>Дальний бросок.</p> <p>Эстафета, этап.</p>	<p>Сложное движение надо выполнять по инструкции учителя.</p> <p>Я выполнял вис на перекладине продольно, держась хватом снаружи (внутри).</p> <p>Я поднялся на носки, закрыл глаза и мысленно сосчитал до 7.</p> <p>У тренированного человека работоспособность повышается, он меньше других устаёт.</p> <p>Рита выполнила старт с опорой на одну руку.</p> <p>Чтобы быстро пробежать 60 метров, со старта надо выполнить разгон.</p> <p>Я бежал прыжками – это «страйды».</p> <p>Петя хорошо умеет прыгать через препятствия.</p> <p>Для далёкого прыжка я сделал активный мах правой ногой.</p> <p>Самый дальний бросок сегодня был у Саши. Он метнул мяч на 40 метров.</p> <p>Свой этап в эстафете я пробежал быстрее всех.</p>
<p>3. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Бесшажный ход.</p> <p>Торможение упором.</p> <p>Уступ и выступ.</p> <p>Учебная лыжня, одновременный двухшажный ход.</p> <p>Длинная дистанция, распределение сил.</p>	<p>Сегодня я научился кататься на лыжах бесшажным ходом.</p> <p>Катя не может тормозить упором, всё время падает.</p> <p>Преодолевая уступ надо присесть. Преодолевая выступ, я быстрее работал ногами.</p> <p>По учебной лыжне мы двигались одновременным двухшажным ходом.</p> <p>На дистанции 2 километра надо правильно распределить силы.</p>

<p>4. Волейбол .</p>	<p>Игровое поле, соперник.</p> <p>Технический приём, нападающий удар.</p> <p>Тактика игры.</p> <p>Укороченная площадка, лицевая линия.</p> <p>Пляжный волейбол.</p>	<p>7 Б – сильный соперник. Во время игры надо всё время двигаться по игровому полю.</p> <p>Я освоил новый технический приём – нападающий удар.</p> <p>Для победы надо знать и применять тактику игры.</p> <p>Нижнюю прямую подачу я выполнял с лицевой линии.</p> <p>Для пляжного волейбола нужна укороченная волейбольная площадка.</p>
<p>5. Настольный теннис.</p>	<p>Подача, вращение, срезка, накат.</p> <p>Т – образный способ.</p> <p>Игра в паре.</p>	<p>Я подал шарик срезкой слева без вращения. Петя хорошо выполнил накат справа.</p> <p>Мы с Петей научились двигаться т – образным способом.</p> <p>В паре тоже нужно играть по правилам.</p>
<p>6. Дартс .</p>	<p>Смысл, игра в «27»</p> <p>Удваивающее поле –«дабл», «лег» - матч.</p> <p>Тренироваться, подсчёт очков.</p>	<p>Смысл игры в «27» - попасть дротиком в удваивающее поле .</p> <p>Сегодня на уроке «лег» выиграл Коля.</p> <p>Я сегодня тренировался в подсчёте очков.</p>
<p>7. Тренажерный зал.</p>	<p>Метод, круговая тренировка.</p> <p>Осанка, мышечный корсет.</p> <p>Постановка дыхания.</p> <p>«Шраги»</p> <p>Расслабление .</p> <p>Утомление .</p>	<p>Я сегодня тренировался круговым методом.</p> <p>Для правильной осанки нужен мышечный корсет.</p> <p>Все упражнения с отягощениями я выполнял на выдохе.</p> <p>Сегодня я выучил новое упражнение – «шраги».</p> <p>После тренировки на тренажерах мы всегда делаем упражнения на расслабление.</p> <p>После занятий я почувствовал</p>

	Восстановление .	утомление. После физической нагрузки организму нужно восстановление.
--	------------------	---

VIII КЛАСС

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Выпускники нашей школы – чемпионы Сурдлимпийских игр, Мира и Европы. Гигиена тела и правила приёма водных процедур. Двигательный режим для ученика 8 класса.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Правила самостоятельного выполнения гимнастических упражнений. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений.

Умения и навыки

Построения и перестроения. Строй, шеренга, фланги, интервал. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте: направо, налево, кругом по подразделениям. Ходьба «зигзагом».

Разучить комплекс упражнений с набивными мячами (вес 1-2 кг).

Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. То же с поворотом кругом.

Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. перекатывание набивного мяча друг другу руками в положении лёжа, после передачи мяча руки вверх, поднять голову, плечи и туловище, держать до возвращения мяча.

Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Броски набивного мяча друг другу от правого и левого плеча. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом, зажатым между ступнями в положении сидя.

Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Толкание мяча правой и левой от плеча на дальность.

Упражнения на осанку

Теоретические сведения: характеристика правильной и неправильной осанки.

Сочетание упражнений с удержанием груза на голове с упражнениями в равновесии (на основе ранее пройденного материала). Упражнения в движении с гимнастической палкой.

Упражнения для укрепления мышц стопы: подбирание пальцами ног лежащей на полу скакалки под стопу; 2-3 прыжка вверх с малым мячом, захваченным ногами между сводами стоп; прыжки на носках (пятки вместе), с выпрямлением колен во время взлёта.

Упражнения на гимнастической скамейке

Сидя на скамейке ноги врозь движения руками: к плечам – вверх за голову – вверх. Повороты туловища вправо, влево, руки за голову, к плечам, вверх. Наклоны вперёд и назад, руки на плечах впереди сидящего.

Наклоны назад в положении сидя продольно на переднем крае скамейки, руки на пояс, за голову (ноги придерживает партнёр).

Поднимание и опускание ног в упоре сидя продольно, руки на переднем крае скамейки. Переходы из положения сидя продольно на скамейке в положение сидя на полу, согнув ноги, спиной к скамейке и снова в исходное положение, руки на ближнем крае скамейки.

Упражнения на гимнастической стенке

Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, опереться руками о рейку на уровне плеч; сгибание и разгибание рук, отводя поочерёдно ноги назад.

Стоя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч, локти вперёд, шагом одной ноги вперёд прогнуться. То же с другой ноги.

Стоя лицом к стенке на одной ноге, другая на рейке (повыше) – наклоны вперёд и круговые движения туловищем вправо и влево.

Стоя спиной к стенке на расстоянии шага, руки на уровне затылка – переход в сед поочерёдно перехватывая руками рейки и так же вернуться в исходное положение.

Стоя спиной к стенке, приседание на носках, колени, врозь не отрываясь от стенки (руки вперёд, вверх, в стороны, а также хватом на уровне плеч).

Стоя левым боком к стенке, хватом левой руки за рейку на уровне пояса – правая рука на пояс или вперёд: присед на правой, левую назад. Присед на правой, левую в сторону на носок. То же с другой ноги. Стоя на носках лицом к стенке, хватом за рейку на высоте пояса – приседание на левой ноге, правую в сторону на носок. Приседание на правой - левую назад на носок. То же с другой ноги.

Стоя лицом к стенке, взявшись руками на уровне груди – прыжки на обеих ногах (носки развёрнуты).

Стоя лицом к стенке на расстоянии полшага, хватом за рейку на высоте головы, прыжком стать правой ногой на 2-3 рейку, прыжком поменять ноги местами.

Лазание по гимнастической скамейке, установленной наклонно под углом до 40 градусов в упоре присев. Переползание по пластунски.

Акробатические упражнения

Полушпагат с различными положениями рук и из различных исходных положений. Полушпагат с наклоном вперёд, из седа с наклоном вперёд перекаат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Перекаат в сторону в группировке. В упоре присев поворот на 90 градусов – прыжком. Прыжок вверх прогнувшись. Соединение нескольких элементов в комбинацию из изученных акробатических упражнений. И. п. – сед, из седа с наклоном вперёд перекаат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Ноги выпрямить в верх в стойку на лопатках – держать не более 3х секунд. Сгибая ноги, перекаат вперёд в упор присев, поворот на 90 градусов – прыжком. Перекаат в группировке в левую и правую сторону. Упор присев полушпагат – руки в стороны, вверх, вперёд. Полушпагат с наклоном вперёд. Выпрямиться упор присев – прыжок вверх прогнувшись – о. с.

Упражнения на снарядах

Упражнения на снарядах разной высоты, брусья, перекладины, бумы, гимнастическая лестница и др. вис завесом правой, левой снаружи – руки разным хватом. Вис лёжа на спине (на гимнастической скамейке, укрепленной на гимнастической стенке наклонно под углом 15-40 градусов) – тыльное и подошвенное сгибание стоп. Попеременное и одновременное сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Поднимание прямых ног попеременно и одновременно. Вис лёжа согнувшись. Вис на рейке на руках до 5 сек.(расстояние ног от пола 10-30 см).

Кратковременный вис на согнутых руках, перемена хватов без поворота. Вис согнув ноги; вис сгибая правую (левую) ногу; вис – ноги врозь, вис – одна нога вперёд, другая назад. Соскок из простых висов.

Мини – полоса препятствий: переползание по пластунски; бег по бревну; переноска 3х набивных мячей весом 1-2 кг на расстояние 8-10 м.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Принятие из любого исходного положения правильной осанки с контролем и без контроля зрения. Прыжки на двух ногах на мостике в обозначенном квадрате. Наскок на мостик с 1-3 шагов. Лазание по гимнастической стенке на заданную высоту. Ходьба «зигзагом» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определённое количество шагов. С открытыми, затем с закрытыми глазами. Прыжки в глубину из приседа и шагом вперёд с поворотом направо, налево с высоты 70-80 см в обозначенное место.

Развитие двигательных качеств

Упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости основных групп мышц, подвижности в суставах и тренировки органов равновесия (используются общеразвивающие упражнения без предметов и с набивными мячами весом 1-2 кг. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке . Совершенствование пройденного материала по акробатике . Гимнастика на снарядах . Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений, а так же игры «Бой петухов», эстафеты с элементами равновесия.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь выполнять комплекс упражнений с набивными мячами.
2. Выполнять акробатическую комбинацию.
3. Уметь выполнять строевые упражнения и команды.
4. Уметь соблюдать правильную осанку при выполнении упражнений с предметами на месте и в движении.
5. Знать и соблюдать правила самостоятельного выполнения упражнений.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения. Понятие о правильном положении тела во время бега и выполнения команд при старте с опорой на одну руку. Понятие о беге с ускорением, медленном беге, повторном, с ходу.

Умения и навыки

1. Совершенствовать технику спринтерского бега. Высокий старт с переходом на ускорение 30-40 м. Бег с ускорением 2-3 раза по 40-60 м. Эстафетный бег 3-4 раза по 20-30 м. Бег со старта в гору 4-5 раз по 20-30 м. скоростной бег с ходу до 60 м (2-3 серии).

2. Обучение технике бега в гору и под гору. При беге под гору научить учащихся сдерживать скорость за счёт уменьшения длины шага и изменения направления бега – зигзагом. Бег под гору 4-5 раз по 20-40 м (по мере усвоения техники крутизну горы желательнее менять).

3. Бег со старта с опорой на одну руку 60 м с учётом времени. Бег с высокого старта 100 м по одному в полную силу.

4. Совершенствовать технику длительного бега. Бег в равномерном темпе до 10-12 минут. Шестиминутный бег с одним – двумя ускорениями. Переменный бег до 3 раз 400-600 м (в 2/3 силы). Бег сериями в различных сочетаниях 3x200+100 м. бег на 1000 м с учётом времени.

5. Изучение бега по пересечённой местности. Вначале рекомендуется проводить бег по слабо пересечённой местности, на которой есть небольшие препятствия в виде: сыпучего песка, канавы, кочек (высотой 20-30 см), поваленного ствола дерева и т. д. Длина дистанции в беге по пересечённой местности составляет для девочек 150-200 м на первых занятиях и увеличивается на последних уроках до 300-400 м. для мальчиков соответственно 350-400 м и 500-600 м. По мере усвоения техники бега длина маршрута и препятствия усложняются.

Специальные упражнения бегуна. Бег прыжками «страйды». Прыжки на левой и правой ноге, бег высоко поднимая бедро. Бег с забрасыванием голени назад. Бег семенящий и на пятках. Поднимание бедра, стоя у опоры (в момент подъёма маховой ноги опорная нога поднимается на носок и полностью выпрямляется). Бег под уклон небольшой крутизны (3-5 градусов) и на горку небольшой крутизны (5-7 градусов) в различном темпе.

6. Овладеть и совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Акцент на «полёт» (учить присоединять толчковую ногу к маховой перед самым приземлением). Прыжок в длину с места толчком одной ноги при активном махе другой. Прыжок в длину в полной координации с 5-7 беговых шагов. То же, преодолевая планку на высоте 60-80 см. прыжок с небольшого разбега с доставанием подвешенного предмета (мяча) головой, рукой, плечом, коленом (при выполнении упражнения стараться сохранить правильный ритм последних беговых шагов и положение в «шаге»). Прыжки в длину с 9-11 беговых шагов на результат с зоной отталкивания 50 см.

Специальные и подводящие упражнения для освоения техники прыжков. Прыжки на двух ногах (упражнение выполнять, не сгибая ног в коленях, отталкиваться только стопой). Выпрыгивание из глубокого приседа и полуприседа толчком двух ног. Прыжок в длину с короткого и среднего разбега, отталкиваясь от подкидного мостика (следить за ритмом последних беговых шагов). Тройной прыжок с места.

7. Овладеть техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Совершенствование техники скрестных шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с шага и с двух шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-15 м. метание мяча весом 150 гр с 4-5 шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча до 2 кг двумя руками из различных исходных положений (стоя грудью и боком в направлении метания с двух и трёх шагов вперёд вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту). Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

8. Разучить метание мяча по движущейся цели с расстояния 10-20 м. В качестве мишени можно использовать катящийся по спортивной площадке мяч (волейбольный или баскетбольный). Каждое упражнение повторяют до 15-20 раз. Оценка успеваемости за овладение умением метать мяч по движущейся цели ставится за попадание мячом в цель с расстояния 10-12 м (10 бросков).

Развитие двигательных качеств

1. Скоростные и скоростно – силовые способности. Бег с ускорением 3-4 раза по 30-40 м. Стартовые ускорения 4-5 раз по 15-25 м. Бег с хода 2-3 раза по 30 м. Толкание ядра и набивных мячей. Приседание и вставание на одной и другой ноге. Повторение ранее пройденных упражнений (см 6-7 класс).
2. Координационные способности. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Варианты челночного бега. Метание по движущейся цели с расстояния 10-20м. Преодоление полосы препятствий.
3. Силовая способность и силовая выносливость. Подтягивание в висе (мальчики) и в висе лёжа (девочки). Передвижение в висе на руках по рукоходу и в упоре на параллельных брусьях (мальчики). Приседание на одной ноге, руки на пояс (можно с дополнительной опорой одной рукой). Приседание с отягощением на плечах у гимнастической стенки (для мальчиков на плечах – партнёр). Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег. Эстафеты и подвижные игры.
4. Общая и специальная выносливость, активный отдых. Длительный равномерный бег до 12-15 мин. Переменный бег на отрезках 60-80 м. бег с повышенной скоростью (в 1/2 и 3/4 интенсивности) 3-4 раза. Подвижные и спортивные игры.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь выполнять команды при старте с опорой на одну руку.
2. Уметь выполнять ускорение в беге на короткие дистанции.
3. Уметь бегать в гору и под гору, бегать 60 м с ходу.
4. Уметь бегать по пересечённой местности.
5. Уметь сочетать отталкивание со взмахом рук и ног в прыжках.
6. Уметь метать мяч по движущейся цели.
7. Иметь представление о правильном положении тела во время бега, о беге с ускорением, замедлением, повторном беге и беге с ходу.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения.

Развитие двигательных качеств

1. Развитие общей и скоростной выносливости. Задачи: постепенно восстановить технику и подготовить организм к последующим нагрузкам. Прохождение дистанции 1,5-2 км равномерно в 1/2 или 3/4 силы. На последующих занятиях дистанцию постепенно увеличивают до 3-4 км. Упражняться в прохождении отрезков на скорость 3-4 раза по 100 м в максимальном темпе. Доведение дистанции равномерной и переменной тренировки для мальчиков до 5 км, для девочек до 4 км. Одновременно тренировать развитие скоростно – силовой выносливости повторным методом на коротких до 600 м, средних до 1 км и длинных более 1 км отрезках. Большую часть повторных тренировок проводить на отрезках 300-600 м, реже на длинных дистанциях. Перед соревнованиями или сдачей нормативов проводить тренировку темповым методом на кругах 0,5-1 км. Суть её состоит в том, что учащиеся приучаются преодолевать дистанцию, распределяя силы относительно равномерно от начала до конца. Игры «День и ночь», «Салки маршем», эстафеты с подъёмами и спусками на горках.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь распределять силы на дистанции 3 км и в эстафетном беге 4x1 км.

ВОЛЕЙБОЛ

Теоретические сведения. Значение игры в волейбол для совершенствования физической подготовленности. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Наказания при нарушении правил.

Умения и навыки

1. Овладение техникой передвижений: перемещения лицом, боком, спиной вперёд. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорение).
2. Освоение техники приёма и передач мяча: повторение ранее пройденного материала. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более метров (без сетки). Приём мяча после подачи: на месте; после перемещения; игровые упражнения.
3. Освоение техники подач мяча. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 м от сетки.
4. Освоение техники прямого нападающего удара (н/у) по неподвижному мячу. Анализ техники, имитация н/у. Подготовительные и подводящие упражнения. Имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) . выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания. Нападающий удар по неподвижному мячу.
5. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3). И на укороченных площадках. Игры по упрощённым правилам.
6. Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
7. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Развитие двигательных качеств

1. Координационные способности. Бег с преодолением препятствий. Броски набивного мяча через голову в паре. В парах передача набивного мяча. Прыжки через скакалку. Челночный бег по 10 м 3-4 раза. Эстафета «Слалом».
2. Скоростные способности. Бег с ускорением до 20-30м. старты из различных исходных положений.
3. Скоростно – силовые способности. Прыжки вверх из упора присев 3-4 серии по 6-8 прыжков. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Прыжки на двух ногах через гимнастические скамейки. Бег с изменением направления, темпа, ритма и частоты шагов из различных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 4 кг.
4. Ловкость. Эстафеты и подвижные игры. Выполнение упражнений в ускоренном темпе.
5. Силовая способность и выносливость. Подтягивание на перекладине (девочки из виса лёжа). Передвижение в упоре на руках с поддержкой партнёром за бёдра. Комбинированные эстафеты с ускорениями, остановками, поворотами, прыжками и

передачей мяча. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения – на развитие общей выносливости.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать права и обязанности игроков, состав команды, наказания при нарушении правил.
2. Демонстрировать умение перемещаться по площадке в различных положениях.
3. Демонстрировать технику приёмов и передач мяча.
4. Уметь подавать мяч снизу из-за лицевой линии.
5. Пытаться выполнять подачи сверху и нападающий удар.
6. Играть в волейбол по упрощённым правилам.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Теоретические сведения. Тактика подач. подача – технический приём, с которого начинается тактическая атака, то есть первый удар по слабому месту противника, который не зависит от его действий потому, что подающий сам себе подбрасывает шарик из удобного для себя положения. Наиболее эффективными являются быстрые длинные подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями. Так же эффективны подачи со сложным смешанным вращением в середину стола. Их надо подавать так, чтобы противнику было неудобно ни начать атаку, ни коротко отбить шарик. Поддачи должны отличаться точностью и скоростью полёта, сложностью и разнообразием вращения шарика, активностью.

Умения и навыки

Закрепить технику подач справа и слева без вращения. Совершенствовать передвижения в паре линейным и «Т – образным» способом. Познакомиться с «И – образной» техникой перемещений в паре. Совершенствовать срезки и накаты в различных направлениях и сочетаниях. Разучить технику подрезок справа и слева. Закрепление правил парной игры. Игра «Паровозик». Совершенствовать одиночную игру в теннис по упрощённым правилам.

Развитие двигательных качеств

Координации движений. Разучить технику подрезки справа и слева. Подрезка справа выполняется из правосторонней стойки ладонной стороной ракетки. Руку с ракеткой отвести для замаха назад – вверх до уровня плеча, а потом движением сверху – вниз – вперёд ударить по мячу. Ноги согнуть в коленях, как бы выполняя присед. В момент удара вес тела переносится с правой на левую ногу. Ударить надо нижней половиной ракетки по нижней правой части шарика. Удар осуществляется за счёт активной работы кисти и предплечья, а также ног и туловища.

Подрезка слева имеет больше возможностей потому, что игрок может располагаться почти лицом к столу и отражать этим приёмом шарики с большей площади стола. Игрок располагается вполборота влево к столу, левая нога находится позади правой. Туловище ограничивает амплитуду замаха, поэтому надо развернуться влево, а правую руку с ракеткой отвести для замаха к левому плечу. Во время выполнения удара рука выпрямляется сверху – вниз – вперёд, вес тела переносится с левой ноги на правую. Удар по шару выполняется нижней половиной ракетки по левой нижнебоковой или левой нижней части шарика.

Развитие ловкости. Совершенствование упражнений направленных на уверенное владение шариком и ракеткой (жонглирование, ведение шарика об пол и д. р.) в одиночку и парами (в игровой и соревновательной форме).

Развитие скорости и скоростных реакций. Совершенствовать одиночную и парную игру в теннис, по упрощённым правилам используя ранее разученные приёмы игры (срезки и накаты, подачи справа и слева). Совершенствовать технику передвижений в одиночку и в паре (разучить передвижение в паре «И – образным» способом). Играть в «Паровозик» - на одной стороне стола располагается один игрок, а на другой – команда из 4-5 игроков. Игроки команды поочередно отбивают шарик и передвигаются в конец колонны, уступая площадку другому игроку. Игра ведётся до 5 мин. Победителем считается тот, кто к окончанию игры совершил меньшее количество ошибок.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать правила парной игры.
2. Уметь играть в «Паровозик» .
3. Демонстрировать технику освоения подач справа и слева.
4. Уметь перемещаться в паре изученными способами.
5. Демонстрировать технику подрезок справа и слева.
6. Играть в теннис в паре и одиночно по упрощённым правилам.

ДАРТС Теоретические сведения. Ведение счёта – правила Всемирной Федерации игры Дартс (пункты 1-5).

1. Правилами предусмотрен розыгрыш матчей или леггов с фиксированным, нечётным количеством очков, например, 501, 701 или 1001. Все очки вычитаются из определённого суммарного количества или же из количества очков, остающихся после предыдущей серии бросков.
2. Попадание дротика засчитывается только в том случае, если его игла находится в мишени или касается её поверхности в пределах внешнего кольца «дабла» до тех пор, пока данная серия бросков не завершена и счёт не объявлен и отображен на табло.
3. Счёт ведётся цифрами, проставленными за проволочным кольцом в каждом сегменте, в который игла дротика вошла в мишень или касается её поверхности.
4. Дротики извлекаются из мишени бросавшим игроком (за исключением лишь тех случаев, когда вследствие физической неадекватности или травмы игроку требуется помощь), но только после того, как счёт объявлен рефери и зафиксирован Маркером.
5. Протест по поводу объявленного или записанного счёта не рассматривается, если он сделан после того, как дротики были вытащены из мишени.

Умения и навыки

Совершенствовать технику бросков в мишень из различных исходных положений (см. материал 7 кл.). разучить игру «Двойной раунд» - цель игры броски в мишень с 1- го сегмента по 20, но только в удваивающее поле. Совершенствовать умение играть в «Булл», «27», «Крикет».

Тренировать выдержку, внимание и умение сосредотачиваться во время броска. Совершенствовать умение самостоятельно подсчитывать набранные очки.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать правила ведения счёта.
2. Демонстрировать технику броска в мишень.
3. Уметь играть в «Двойной раунд», «Булл», «27» и «Крикет» (Американский).
4. Демонстрировать умение самостоятельно подсчитывать набранные очки.

ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ Теоретические сведения. Ознакомление с основными мышцами человека.

Умения и навыки

Совершенствовать выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины и упражнения на «растяжку». Закрепить постановку правильного дыхания, при выполнении упражнений с отягощениями. Разучить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Разучить новый комплекс упражнений на тренажерах на развитие основных групп мышц

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. Лечь на спину, одну прямую ногу вверх, другую приподнять, руки за голову. Быстрыми встречными (маховыми) движениями менять положения ног 4-5 движений по 8-10 раз.
2. Сед, руки в стороны. Приподнять прямую правую ногу как можно выше и держать 4-5 секунд. То же с левой ноги 4-5 раз.
3. Лечь на спину, руки за голову. Приподнять прямые ноги над полом и держать 4-5 секунд, выполнять 6-7 раз.
4. Стойка ноги врозь шире плеч, согнутые в локтях руки вытянуть вперёд на уровне плеч. Сгибая левую ногу и одновременно поворачивая туловище налево, наклониться вперёд так, чтобы локтем правой руки коснуться левого носка (4-5 раз в каждую сторону).
5. Лечь на спину, разведённые врозь ноги приподнять над полом, руки вдоль туловища. Не касаясь ногами пола, выполнять небольшие круги прямыми ногами наружу, затем внутрь, повторить 4-5 раз.
6. Сед, правая нога прямая, левая сильно согнута, носком касается пола, руки в стороны. Согнуть правую ногу и коснуться носком пола; одновременно выпрямить вперёд левую и коснуться пола пяткой (6-7 раз каждой ногой).
7. Лечь на спину, руки в стороны ладонями вверх. Поднять прямую правую ногу, отвести её влево и коснуться носком левой ладони. Руку от пола не отрывать (6-8 раз каждой ногой).

Комплекс упражнений на тренажерах на развитие и укрепление основных групп мышц № 1

1. Для разминки (разогрева мышц и подготовки организма к нагрузкам) занимаемся 5 минут в индивидуальном темпе на велотренажере или на беговой дорожке.
2. Для укрепления мышц спины. Гиперэкстензия – на тренажере по 2 подхода максимально.
3. (Спина). На тренажере тяга верхнего блока за голову 2 подхода по 10-12 раз.
4. (На мышцы груди). Лёжа на гимнастической скамейке разведение гантелей 2 подхода по 10-12 раз (вес гантелей подбирать индивидуально 1-3 кг).
5. (На трицепс). Отжимание в упоре сзади на скамье по 2 подхода максимально.

6. (На бицепс). Из стойки ноги врозь, чуть согнуты в коленях, сгибание рук с гантелями к плечам по два подхода 12-15 раз. Вес гантелей подбирается индивидуально.
7. (Передняя поверхность бедра). Сидя на тренажере, подъём ног (разгибание) по 2 подхода 10-12 раз (нагрузку подбирается индивидуально).
8. (Задняя поверхность бедра). Лёжа на тренажере, на животе, сгибание ног по 2 подхода 10-12 раз.
9. (Прессе). Складка из положения, сидя на скамье по 2 подхода максимально.
10. Для заминки выполнить 2-3 упражнения на растяжку из положения лёжа.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать и выполнять упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
2. Демонстрировать правильное дыхание во время выполнения упражнений с отягощениями.
3. Знать название и расположение основных мышц человека.
4. Знать и выполнять комплекс упражнений на тренажерах № 1.

РЕЧЕВОЙ МАТЕРИАЛ 8 класса

Раздел программы	Слова	Фразы
1. Гимнастика .	<p>Фланги, интервал.</p> <p>Характеристика, осанка, положение туловища, пространство.</p> <p>Продольно .</p> <p>Отводя, поочерёдно.</p> <p>Уровень, затылок.</p> <p>Полушпагат, наклон вперёд.</p> <p>Завесом, снаружи, хват, сверху.</p> <p>Тыльное, подошвенное, сгибание, стопа.</p>	<p>Интервал между мной и Колей был на вытянутую руку. Мы держали равнение на правый фланг.</p> <p>На уроке мы учились характеризовать правильную и неправильную осанку. Осанка позволяет занимать правильное положение туловища в пространстве.</p> <p>Мы выполняли упражнения, сидя на скамейке продольно.</p> <p>У гимнастической стенки Маша поочерёдно отводила ноги назад.</p> <p>Я держался руками за рейку на уровне затылка.</p> <p>На гимнастике я выполнил полушпагат с наклоном вперёд.</p> <p>Я выполнил вис завесом. За перекладину я взялся хватом сверху или снаружи.</p> <p>Мы выполняли тыльное и подошвенное сгибание стоп.</p>

<p>2. Лёгкая атлетика.</p>	<p>Переход, ускорение.</p> <p>Скоростной, бег с ходу.</p> <p>Сдерживать скорость.</p> <p>Длина шага.</p> <p>Пересечённая местность.</p> <p>Маршрут.</p> <p>Бег с захлёстыванием бедра, семенящий.</p> <p>Ритм шагов.</p> <p>Полёт, «в шаге», положение.</p> <p>Движущаяся цель.</p>	<p>Нам надо выполнить высокий старт с переходом на ускорение.</p> <p>Я пробежал с ходу на скорость 30 метров.</p> <p>При беге под гору я сдерживал скорость.</p> <p>Забегая в гору, я изменил длину шага.</p> <p>Сегодня на уроке мы учились бегать по пересечённой местности.</p> <p>Я изучал маршрут бега по пересечённой местности.</p> <p>Я бежал с захлёстыванием бедра. Леера бежала «семенящими» шагами.</p> <p>Мы сегодня отработывали ритм последних шагов разбега.</p> <p>В «полёте» я выполнил положение в шаге.</p> <p>Я научился метать мяч по движущейся цели.</p>
<p>3. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Лыжные гонки.</p> <p>Пологий спуск, применение, одновременный бесшажный ход.</p> <p>Выкат со склона, подъём в гору.</p>	<p>Мы изучали правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>На пологом спуске я применил одновременный бесшажный ход.</p> <p>Выкат со склона Лена прошла с высокой скоростью. Мы поднялись в гору «ёлочкой».</p>
<p>4. Волейбол.</p>	<p>Обязанность, право.</p> <p>Встречные.</p> <p>Нападающий удар, техника.</p>	<p>Сегодня я узнал права и обязанности игроков.</p> <p>Мы передавали мяч через сетку во встречных колоннах.</p> <p>Я осваивал технику нападающего удара.</p>

<p>5. Настольный теннис.</p>	<p>Неподвижный мяч, отработка.</p> <p>Изменение позиций.</p> <p>Позиционное нападение.</p> <p>Тактика, подача.</p> <p>Кисть, предплечье.</p> <p>Тактическая атака.</p> <p>Сложное, смешанное, вращение.</p> <p>Точность, скорость полёта.</p>	<p>Мы отрабатывали нападающий удар по неподвижному мячу.</p> <p>При нападении часто происходит изменение позиций игроков.</p> <p>На уроке мы изучали позиционное нападение.</p> <p>Мы изучали тактику подач.</p> <p>Во время удара надо активно работать кистью и предплечьем.</p> <p>Я учился применять к противнику тактическую атаку.</p> <p>Мне было трудно взять подачу со сложным смешанным вращением.</p> <p>Подачу надо подавать точно с хорошей скоростью полёта.</p>
<p>6. Дартс.</p>	<p>Передвижение, в паре, «И – образный».</p> <p>Ведение счёта.</p> <p>Розыгрыш, фиксированный.</p> <p>Рефери, судья.</p>	<p>Мы с Игорем двигались «И – образным» способом.</p> <p>Я умею правильно вести счёт.</p> <p>Я изучил розыгрыш матчей по правилам с фиксированным количеством очков.</p> <p>Учитель назначил Сашу рефери. Рефери это судья.</p>
<p>7. Занятия в тренажерном зале.</p>	<p>Основные, мышцы, группы, человек.</p>	<p>На уроке я узнал основные мышечные группы человека.</p>

IX КЛАСС

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Правила соревнований в лёгкой атлетике. Двигательный режим учащихся 9 класса.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения: Причины травм на занятиях гимнастикой и их предупреждение. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.

Умения и навыки

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, по два. Направляющий, замыкающий, дистанция. Разучить комплекс упражнений утренней гимнастики с гимнастической палкой. Совершенствовать упражнения с набивным мячом, разученный в 8 классе и упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения с гимнастической палкой

Различные положения палки при ходьбе на месте. Перевод палки из горизонтального положения в вертикальное и обратно. Совмещение движений палки с движениями туловища и ног. Движения с палкой – выкрут и балансирование. Лёжа на животе – палка горизонтально вверх и за голову. Сесть из положения, лёжа на спине – палка над головой.

Простейшие сочетания движений палкой с движениями ног. Лёжа на животе, руки (с палкой) под подбородком, палку над головой – палку за голову, на лопатки, - исходное положение.

Упражнения на снарядах

Бревно (не стандартное с высотой от пола 30 см). Ходьба выпадами спиной вперёд. Попеременные шаги вперёд. Ходьба приставными шагами вдвоём, втроём, взявшись за руки. Бег на носках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. упор присев на правой (левой), правая (левая) нога назад. Опускание на одно колено и вставание с помощью и без помощи рук. Расхождение вдвоём при встрече: один переходит в положение, сидя верхом или лёжа, другой через него перешагивает. Повороты на носках на 180 градусов. Соскок вперёд из стойки продольно и поперёк.

Соединение нескольких элементов в комбинацию: и. п. – основная стойка. Переменный шаг с правой, руки в стороны, переменный шаг с левой, руки в стороны. Выпад правой ногой – руки вверх, опуститься на левое колено - руки в стороны. Выпрямиться на правой ноге, левая сзади на носке. Поставить левую перед правой, руки вниз – поворот на носках на право на 180 градусов в стойку руки в стороны. Шаг левой ногой, руки вниз – поворот направо в стойку на левой ноге, правая в сторону на носок, руки в стороны. Приставляя правую ногу – полуприсед (ноги вместе) с полунаклоном вперёд, дугами вперёд руки назад – махом руки вверх соскок.

Упражнения в висах и упорах. (на перекладине). Вис , повороты в висяе. Вис – мах ногами вправо, влево («маятник»). Вис круги ногами – одной, двумя. Размахивание в висяе ногами и изгибами. Соскок с поворотом на 90 градусов из висяе. Упор продольно. Опускание вперёд из упора в висяе, лёжа согнувшись. Соединение нескольких элементов в комбинацию: вис стоя – вис присев, толчком ног упор – опускание вперёд в висяе, лёжа согнувшись. Разгибаясь, стойка руки в стороны – основная стойка прыжком.

Полоса препятствий. Бег, бег по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 30 градусов с переходом на гимнастическую стенку. Передвижение по стенке приставными шагами, поворот кругом и прыжок в глубину с высоты 80-90 см, бег.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Лазание по гимнастической скамейке, переставляя руки в определённых ориентирах. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Специальные упражнения на ориентировку.

Упражнения на осанку

1. Лечь на живот, прямые руки за спиной, пальцы переплетены. Отвести прямые ноги назад, одновременно отвести назад руки, поднять голову и плечи вверх. Прогнуться 6-8 раз.
2. Сед на пятках, взяться руками за стопы. Не отпуская руками ног, выдвинуть таз вперёд, прогнуться, голову наклонить назад. Затем отвести таз, назад и сесть на пятки 7-8 раз.
3. Стойка ноги врозь, наклон, вперёд прогнувшись, руки в стороны. Не сгибая ног и спины, покачивание туловищем вниз и вверх 5-6 раз.
4. Упор на предплечьях лёжа сзади, колени согнуты под прямым углом. Опустить таз немного вниз, затем поднять таз вверх, а голову отвести назад (прогнуться) 7-8 раз.
5. Стойка на коленях, руки вверху ладонями вперёд. дугами вперёд руки назад, одновременно садясь на пятки. Наклониться вперёд, согнуть спину и лбом коснуться коленей. Дугами вперёд руки вверх, встать на колени, прогнуться, голову наклонить назад 5-6 раз.
6. Лечь на спину, ноги врозь, затылок опирается о мяч, руки на поясе. Опираясь затылком о мяч и стопами прямых ног о пол, прогнуться и поднять таз вверх. Опустить его в исходное положение 6-7 раз.

Развитие двигательных качеств

Упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости основных групп мышц, подвижности в суставах и тренировки органов равновесия (используются общеразвивающие упражнения без предметов и с гимнастической палкой, пройденный материал по акробатике, гимнастике на снарядах, упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений). А так же прыжки через короткую и длинную скакалку в различных вариантах, подвижные игры («Сильные и ловкие»), эстафета с элементами равновесия.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Соблюдать технику безопасности. Знать причины травм и способы их предупреждения.
2. Выполнять комплекс утрений гимнастики с гимнастической палкой.
3. Уметь выполнять гимнастические комбинации на снарядах (бревно, перекладина).
4. Разучить упражнения на осанку, уметь осуществлять самоконтроль за соблюдением правильной осанки.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения. Виды лёгкой атлетики в школьной программе и их значение для личного совершенствования. Правила спринтерского бега.

Умения и навыки

1. Совершенствовать технику спринтерского бега. Освоение техники низкого старта. Низкий старт и стартовое ускорение 4-5 раз по 30 м. бег с ускорением 2-3 раза по 60-70 м. Бег с хода 2-3 раза 30-60 м. Бег со старта с гандикапом 2х30-60 м. Скоростной бег до 80 м. Бег на результат 100 м.

2. Совершенствовать технику длительного бега. Бег в равномерном темпе до 12-14 минут. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 до 800 метров. Переменный бег на отрезках 200-400 метров и 600-800 метров: 2-3 раза (200 + 100); 1-2 раза (400 + 100) и т. д. Бег на 1000 метров с учётом времени.

Специальные упражнения для бега: бег прыжками; бег, высоко поднимая бедро; с захлестыванием голени назад; семенящий; бег на виражах; в гору и с горы; бег с преодолением низких барьеров.

3. Овладеть и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Прыжки с 5-7 беговых шагов. То же преодолевая планку на высоте 60-80 см. прыжки через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперёд. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Специальные и подводящие упражнения к овладению техникой прыжка в длину с разбега. Многократные прыжки с одной ноги на другую. Многократные прыжки на двух ногах через препятствие (ноги при отталкивании сгибать минимально). Прыжки через препятствие с опусканием маховой ноги и выведение толчковой ноги вперёд (смена положения ног) с последующим пробеганием. Тройной и двойной прыжки с 3-5 шагов разбега.

4. Совершенствовать технику метания мяча в цель и на дальность. Закрепить технику метания мяча по движущейся цели с расстояния 10-20 м. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр с места на дальность. С 4-5 скрестных шагов разбега на дальность. В горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния (юноши 18 м; девушки 12-14 м). Броски по катящемуся (баскетбольному, затем волейбольному) мячу 10 раз с расстояния 10-15 (девушки) 15-20 м (юноши). Бросок набивного мяча 2-3 кг двумя руками из различных исходных положений с места.

Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой метания мяча. Жонглирование мячом в произвольной форме (вес 15 гр). Отталкивание рукой от опоры. Опираясь рукой, перенести вес тела на опорную руку и, разгибая её, быстро оттолкнуться. Стоя боком к направлению метания, масса тела на правой ноге, левая отведена вперёд и приподнята, туловище отклонено назад, - поставить левую ногу на грунт (на всю стопу) и, поворачивая плечи, имитировать бросок мяча. Выполнение последних 5 скрестных шагов разбега на технику (без броска, затем с броском мяча) в медленном темпе.

5. Закрепление техники бега по пересечённой местности и преодоление полосы препятствий. Преодоление прыжком горизонтальных (рвов, канав или ям шириной до 1 м) и вертикальных («палисадников», барьеров или планок высотой 50-60 см) препятствий. Бег по песку 10-20 м. Преодоление полосы препятствий: бег на 30 м; бег по бревну; преодоление прыжком палисадника высотой до 50 см; метание мяча из положения, стоя на колене в ров с расстояния 8-10 м; бег по песку 10 м.

Развитие двигательных качеств

1. Скоростные способности. Бег с ускорением 4-5 раз по 20-30 м. максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 сек). Бег со старта 2-3 раза по 40-60 м.
2. Координационные способности. Челночный бег 3x10 м и 4x21 м. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны. Метание различных снарядов из различных исходных положений обеими руками в цель и на дальность.
3. Скоростно – силовые способности. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей весом 2-3 кг. Бег с низкого старта в гору. Бег со старта с гандикапом 1-2 раза по 30-60 м. Прыжки с отягощениями (гантеля, мешочек с песком весом 4-6 кг) 2-3 подхода по 8-10 прыжков.
4. Силовые способности и силовая выносливость. Упражнения с отягощениями до 6 кг. Силовые упражнения в парах. Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке. Повторное пробегание отрезков 3-5 раз по 100-150 м.

5. Общая выносливость и активный отдых. Кроссы в равномерном до 10-15 мин и переменном темпе 8 – 10 мин. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать названия видов лёгкой атлетики изучаемых в рамках школьной программы.
2. Демонстрировать технику низкого старта в беге на короткие дистанции.
3. Уметь попадать в вертикальную и горизонтальную цель.
4. Демонстрировать технику бега по пересечённой местности .
5. Уметь преодолевать полосу препятствий.
6. Демонстрировать прыжки с разбега способом «согнув ноги».

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения. Виды кроссовой подготовки в школьной программе и их значение для совершенствования физической подготовленности.

Прохождение дистанции 4 км (мальчики) и 3 км (девочки). Эстафета 4x1 км с учётом времени.

Развитие двигательных качеств

Развитие общей и скоростной выносливости. Передвижение с равномерной (умеренной) и переменной интенсивностью в 9 классе может быть увеличено для мальчиков до 5 км, для девочек до 4 км. Для повышения скоростных возможностей мальчики проходят 2-3 раза в урок отрезки 100-150 м, девочки – 80-100 м в максимальном темпе. Перерыв для отдыха 3-4 минуты. Для воспитания скоростной выносливости проводится повторная тренировка в режимах, которые приводятся в следующей таблице:

Отрезки дистанции		Планируемое превышение соревновательной скорости, %	Количество повторений
Мальчики	Девочки		
300	200	22-25	5-6
500	300	13-18	4-5
800	600	9-13	3-4
1000	800	5-9	2-3
1500	-	1-3	2

Интервалы отдыха между повторениями (3-5 мин) заполняются малоинтенсивными упражнениями. В 9 классе больше, чем в 8, применяется переменный метод тренировки. Дистанцию до 3 км у мальчиков и до 2 км у девочек проходят с 2-3 ускорениями. Длина отрезков для ускорений у мальчиков 400-500 м, у девочек 250-300 м. проводятся так же эстафеты с этапами 0,5-1 км. Учебные соревнования проводятся для мальчиков на дистанции 4 км, для девочек на дистанции 3 км.

Планирование уроков производится по той же системе, что и в 8 классе.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Пройти дистанцию мальчикам - 4 км, девочкам – 3 км.

ВОЛЕЙБОЛ

Теоретические сведения. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Умения и навыки

1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд по контурам площадки. Перемещения шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки – скачком, двойным шагом. Эстафеты с внезапными остановками (комбинации из освоенных стоек и перемещений).
2. Осваивать технику приёма и передач мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передача мяча у сетки (без перемещения и с перемещением в противоположную колонну). Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах через сетку (без перемещения и с перемещением в противоположную колонну). Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке через сетку (прыжок с места и после небольшого разбега). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнёру.
3. Осваивать и совершенствовать технику нижней прямой подачи. Нижняя подача и приём мяча после от подачи. Приём мяча отскочившего от сетки. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки. Поддачи в правую, левую половины, в дальнюю и ближнюю части площадки. Поддачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4,2.
4. Осваивать технику прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игрок из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному другим игроком вертикально вверх (на высоту около 1 м над сеткой). Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3.
5. Овладевать техникой защитных действий. В парах, один ученик ударом направляет мяч партнёру, который принимает и передаёт мяч. Двое игроков поочередно ударами направляют мяч третьему. Трое учащихся располагаются в зонах 5, 6 и 1 и принимают нападающий удар через сетку из зон 4 и 2. То же, но нападающий удар выполняют против одиночного блока. Защитники играют за блоком, расположившись в зонах 1 и 5.
6. Закрепить технику перемещений и владения мячом. Комбинации из основных элементов: техники перемещений и владения мячом; приём, передача, удар.
7. Овладевать игрой и комплексно развивать психомоторные способности. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3) на укороченных площадках. Осваивать тактику игры. Игра в нападении через зону 3.

Развитие двигательных качеств

1. Координационные способности. Броски набивного мяча через голову в парах, с поворотом туловища влево или вправо, над головой – под ногами . бег из различных исходных положений. Челночный бег на отрезке 10 м по 3-5 раз. Упражнения с мячами, выполняемые в сочетании с бегом.
2. Скоростные и скоростно – силовые способности. Бег на месте с максимальной частотой шагов 5-7 сек, затем рывок вперёд 10-15 м. передача мяча в стену на скорость с 3 м за 10 сек. Быстрые перемещения с последующей имитацией передачи мяча или нападающего удара. Бег с ускорением 15-20 м (3-5 серий). Пятнашки в парах с раздельного старта. Прыжки вверх из упора присев 5-8 раз по 4-5 серий. Прыжки с доставанием рукой подвешенного предмета. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку (на месте и в движении).

3. Ловкость. Жонглирование мячами. Попеременные подскоки на левой и правой ноге с передачей мяча над собой. Преодоление полосы препятствий в зале. Подвижные игры «Подвижная цель», «Хоккей».
4. Силовая способность и выносливость. Толчки и броски набивного мяча весом 3-5 кг. Приседание и ходьба с отягощением на плечах. Ходьба с выпадами и поворотами туловища.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Иметь представление о профилактике травматизма и оказании доврачебной помощи при травме.
2. Демонстрировать технику нижней прямой подачи и умение подавать мяч из-за лицевой линии в зону указанную учителем.
3. Демонстрировать технику прямого нападающего удара.
4. Демонстрировать технику защитных действий и иметь представление о тактике игры.
5. Играть в волейбол по упрощённым правилам.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Теоретические сведения. Тактика приёма подач. Часто действия начинающих при приёме подачи сводятся лишь к тому, чтобы отбить шарик любым способом на сторону противника, тем самым давая ему возможность атаковать и выиграть очко. При приёме подачи необходимо стремиться к овладению инициативой. Лучше стоять чуть дальше от стола, так как сделать шаг вперёд и выполнить удар в движении гораздо удобнее и эффективнее, чем пятиться назад. Чтобы знать, куда и с каким вращением летит шарик, внимательно следи за действиями подающего.

Длинные подачи с нижним и верхним вращением принимай быстрым накатом или топ – спином, направляя при этом шарик в неудобные для противника зоны стола.

Длинные подачи с сильным боковым или смешанным вращением тоже старайся принимать активно, так как с подрезки сопернику будет удобно атаковать.

Короткие подачи нужно принимать косо и коротко лёгкой срезкой или коротким накатом, чтобы не дать подающему развернуть атаку и завладеть инициативой в игре.

Умения и навыки

Совершенствовать технику подач справа и слева без вращения. Осваивать подачи со сложным вращением. Разучивание различных сочетаний технических приёмов. Совершенствование техники передвижений у стола в одиночку и в парах. Разучить передвижение в паре «О – образным способом». Совершенствовать игру «Паровозик», одиночную и парную игру в теннис по упрощённым правилам.

Развитие двигательных качеств.

Развитие координационных способностей. Разучивание техники подачи «веер». Подача выполняется только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Различают выполнение веера в правую сторону, слева на право, при этом игрок занимает правостороннюю стойку. И выполнение подачи веер в левую сторону, когда теннисист становится лицом к столу.

Удар по шарик у можно выполнять в восходящей части траектории движения, в верхней точке или в конце движения . это предопределяет различное направление вращения.

Разучивание в медленном темпе техники передвижений в паре «О – образным» способом. Наиболее часто применяемый способ передвижения в паре. После выполнения удара у стола игрок отходит в сторону и назад за спину партнёра, занимает его место, а партнёр перемещается к столу. При

этом способе игроки передвигаются по кругу можно как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки, в зависимости от того, о какую половину стола ударится мяч.

Развитие ловкости. Совершенствование упражнений разученных ранее и направленных на уверенное владение шариком и ракеткой (жонглирование в одиночку и в паре, ведение шарика об пол, упражнения на точность попадания шарика на стол, в указанную учителем зону).

Развитие скорости и скоростных реакций. Совершенствовать одиночную и парную игру в теннис по упрощённым правилам, используя изученные приёмы (срезки, накаты, подачи с вращением и без него). Играть в «Паровозик» в усложнённом варианте. Упражняться в прыжках со скакалкой, с выполнением заданий. Например, прыгая на двух ногах, по хлопку перейти к прыжкам на одной ноге и т. д. Использовать подвижные игры и эстафеты. Например, 2 команды соревнуются, кто быстрее выполнит задание учителя (учитель показывает табличку с № 3, третий участник каждой команды быстро выполняет задание: высоко подпрыгивает, хлопает в ладоши, поворачивается кругом и т.д.).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Демонстрировать технику подач с вращением и без него.
2. Знать тактику приёма подач.
3. Уметь перемещаться в паре «О – образным» способом.
4. Играть в теннис по упрощённым правилам в одиночку и в паре, используя освоенные приёмы игры.

ДАРТС

Теоретические сведения. Ведение счёта – правила Всемирной Федерации игры Дартс (пункты 6-9)

6. Арифметические ошибки остаются зафиксированными на табло, если только не исправляются перед следующим броском игрока, в отношении счёта которого произошла ошибка.
7. Текущий счёт, затребованный игроками, должен чётко и ясно отображаться на табло на уровне глаз и в поле зрения игроков и рефери.
8. Ни рефери, ни объявляющий, ни маркер не имеют права «подсказывать» игроку, в какой из даблов он должен попасть для сведения счёта до нуля (например, «осталось 32», а не «осталось дабл 16»).
9. Рефери должен выступать в качестве третьей стороны по всем вопросам, касающимся правил игры при проведении матча. Должен, если необходимо, консультироваться с судьями – секретарями и другими официально назначенными судьями перед объявлением любых решений в ходе матча.

Умения и навыки

Учиться во время игры демонстрировать выдержку и самообладание. Совершенствовать технику бросков, выполняя ранее изученные игры и упражнения («Булл», «27», «Американский крикет»). Совершенствовать умение играть в «Двойной раунд». Разучить игру «Хоккей» - побеждает тот, кто первый получает выбранную игроками сумму очков.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать правила ведения счёта, пробовать самостоятельно, подсчитывать очки по этим правилам (в качестве третейского судьи выступает учитель).
2. Демонстрировать правильное выполнение техники бросков в мишень
3. Уметь играть в «Двойной раунд» и «Хоккей». Уметь объяснять смысл игры «Хоккей».

ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Теоретические сведения. Закрепить материал: «основные мышцы человека их расположение и функции».

Умения и навыки

Совершенствовать упражнения комплекса № 1 направленного на развитие основных мышечных групп. Разучить комплекс упражнений на тренажерах № 2. Учить контролировать нагрузку во время выполнения упражнений с отягощениями.

Комплекс упражнений № 2.

1. Разминка 5 минут на беговой дорожке или велотренажере.
2. (На мышцы спины). Из положения, сидя хватом снизу тяга нижнего блока. По 2 подхода 10-12 раз. Спина прямая, руки скользят вдоль туловища, лопатки сводить.
3. (На мышцы груди). Из положения, сидя широким хватом, тяга верхнего блока к груди по 2 подхода 10-12 раз.
4. (На трицепс и межрёберные мышцы). Из положения, лёжа на гимнастической скамейке с гантелями в руках «пуловер». По 2 подхода 12-15 раз (вес гантели индивидуален).
5. (Бицепс). Из положения, стоя ноги врозь, колени чуть согнуты, локти прижать к туловищу. Тяга нижнего блока к груди по 2 подхода 10-12 раз (мальчикам до 15 раз).
6. (На укрепление мышц ног). Из стойки ноги врозь, приседания с отягощением на плечах (гантели или гриф штанги). По 2 подхода 10-12 раз.
7. Из положения, лёжа на тренажере, сгибание ног по 2 подхода 10-12 раз.
8. (Пресс). Из вися на гимнастической стенке подъём прямых ног до угла 90 градусов (или согнутых ног к груди) по 2 подхода максимально.
9. 2-3 упражнения из положения, лёжа на расслабление.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать основные мышцы человека их расположение и функции.
2. Знать и выполнять комплекс упражнений № 2.
3. Демонстрировать правильное дыхание во время выполнения упражнений на тренажерах.
4. Знать и выполнять в конце занятия упражнения на расслабление

ЕЧЕВОЙ МАТЕРИАЛ 9 класса

Раздел программы	Слова	Фразы
1. Гимнастика	Телосложение. Направляющий, замыкающий.	У тех, кто занимается спортом хорошее телосложение. В нашей колонне – Юра

<p>2. Лёгкая атлетика</p>	<p>Балансировал.</p> <p>Переменный шаг.</p> <p>Изгибами, размахивание.</p> <p>Дугами вперёд.</p> <p>Предплечья, осанка.</p> <p>Виды лёгкой атлетики.</p> <p>Гандикап .</p> <p>Спринт, скорость, максимальный.</p> <p>Тройной прыжок.</p> <p>Движущаяся цель, снайпер.</p> <p>Ров, пересечённая местность.</p> <p>Преодолевать, препятствие.</p> <p>Полоса препятствий.</p>	<p>направляющий, а Вика – замыкающая.</p> <p>Я балансировал с гимнастической палкой на бревне.</p> <p>На бревне девочки выполняли переменный шаг.</p> <p>Женя выполнил на перекладине размахивание изгибами.</p> <p>Я поднял руки вверх дугами вперёд.</p> <p>Я выполнил упражнение на осанку лёжа в упоре сзади на предплечьях.</p> <p>На уроке мы узнали виды лёгкой атлетики, которые изучают в школе.</p> <p>Мы бегали 60 метров со старта с гандикапом.</p> <p>Спринт надо бежать с максимальной скоростью.</p> <p>Гоша лучше всех в классе выполнил тройной прыжок.</p> <p>Вася наш лучший снайпер, он точно попал в движущуюся цель.</p> <p>Сегодня я учился бегать по пересечённой местности: прыгать через ров и бежать по песку.</p> <p>Сегодня я без труда преодолел препятствия.</p> <p>Мне нравится бегать, преодолевая полосу препятствий.</p>
<p>3Кроссовая подготовка</p>	<p>Лыжные мази.</p> <p>Скользили, пользоваться.</p> <p>Стартовый, вариант, бесшажный.</p> <p>Поворот, спуск, склон, упор.</p> <p>Грамотно, распределение,</p>	<p>Чтобы лыжи хорошо скользили по снегу надо пользоваться лыжными мазями.</p> <p>Мы разучили технику стартового варианта бесшажного хода.</p> <p>Я научился поворачивать упором, спускаясь со склона.</p>

4 Волейбол	<p>финишировал.</p> <p>Доврачебная, профилактика, травматизм, причина.</p> <p>Контур, перемещение.</p> <p>Отскочивший, отскочившего мяча.</p> <p>Защитный, действия.</p> <p>Комбинация, элементы.</p> <p>Тактика, приём.</p>	<p>На дистанции 5 километров я грамотно распределил силы и финишировал первым.</p> <p>На уроке мы изучали причины травматизма. Учились оказывать доврачебную помощь.</p> <p>Я перемещался приставными шагами по контуру площадки.</p> <p>Я принимал мяч отскочивший от сетки.</p> <p>Учитель рассказал о технике защитных действий.</p> <p>Я выполнял комбинацию элементов приём и передачу мяча.</p> <p>На уроке я узнал о тактике приёма подач.</p>
5 Настольный теннис	<p>Инициатива, завладеть.</p> <p>Вращение, сложное.</p> <p>Арифметический, зафиксированы, табло.</p>	<p>Дима завладел инициативой и выиграл очко.</p> <p>Я разучил подачу со сложным вращением.</p> <p>Арифметические ошибки зафиксированные на табло не исправляются.</p>
3. Дартс	<p>Текущий, затребовал, рефери.</p> <p>Смысл, «Хоккей».</p> <p>Расположение, функции.</p>	<p>Я затребовал у рефери текущий счёт.</p> <p>Я понял смысл игры «Хоккей»</p> <p>Мы узнали расположение и функции основных мышц человека.</p>
4. Занятия в тренажерном зале	<p>Контролировать, нагрузка, отягощения.</p>	<p>Выполняя упражнения с отягощениями, я должен контролировать нагрузку.</p>

X КЛАСС

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Гигиенические и закаливающие процедуры (обтирания, обливания, ножные ванны). Правила соревнований в лёгкой атлетике (эстафетный бег). Двигательный режим учащихся 10 класса.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения. Виды гимнастики со спортивной направленностью (спортивная, художественная, акробатика, прыжки на батуте). Понятие о технике и стиле выполнения гимнастических упражнений. Самостраховка.

Умения и навыки

Построения и перестроения. Построение в две шеренги. Размыкание приставными шагами на заданное расстояние. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Выполнение команд: «Пол – оборота нале – во!», «Пол – оборота напра – во!» (для II уровня).

Разучить комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалкой (для девочек). Для разминки прыжки на скакалке в медленном темпе, чередуя ноги (прыжок левая нога впереди, прыжок правая) до 20 прыжков. Круги скакалкой (сложенной вдвое) в лицевой, боковой и горизонтальных плоскостях, держа её одной и двумя руками. Из стойки ноги врозь, руки со сложенной вдвое скакалкой вверх – круговые вращения туловища. Из этого же положения, руки со скакалкой внизу, отведение рук назад, за спину (свести лопатки) и возвращение в и. п. Из о. с. (скакалку сложенную в четверо держать в руках), перешагивание через скакалку вперёд и назад. То же положение, держать равновесие на одной ноге 8 счётов (сначала на правой, затем на левой). Руки со скакалкой вперёд, чуть вверх, ногу отвести назад – вверх. Из положения, лёжа на полу, руки со сложенной вчетверо скакалкой вверх. Подъём туловища и наклон к ногам (коснуться натянутой скакалкой носков ног), вернуться в и. п. Из положения, лёжа на животе, руки со сложенной вчетверо скакалкой вверх. Одновременный подъём прямых рук и ног (держат 4 счёта, 2 счёта отдых). Прыжки на скакалке в среднем темпе (до 30-40) в различных вариантах (на одной ноге, на двух, скрестно, назад и т. д.). Все упражнения выполнять 10-12 раз.

Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики с резиновым бинтом (для мальчиков). Величина отягощения индивидуальна и регулируется длиной бинта. Для разминки: ходьба на месте с высоким подниманием коленей до 20 секунд, бег на месте до 1 мин.

1. И. п. – основная стойка, середина бинта под ногами, концы в руках. На 1-2 медленно руки через стороны вверх (вдох), на 3-4 движение рук вниз (выдох) 6-8 раз.
2. И. п. – основная стойка, руки в стороны, бинт, сложенный вдвое, в руках за спиной. На 1-2 руки вперёд, 3-4 руки в стороны, повторять 8-10 раз.
3. И. п. – основная стойка, руки вперёд, бинт сложенный вдвое или втрое, в руках. На 1-2 развести руки в стороны, 3-4 руки вперёд, повторять 6-8 раз.
4. И. п. – стоя ноги врозь, наклон вперёд руки вверх. Бинт продёрнуть за трубу, батарею, ручку двери, концы бинта держать в руках. На 1-2 руки вниз (прижать к бокам), на 3-4 руки вверх, повторить 8-10 раз.
5. И. п. – то же, что в упражнении № 5. Круговые движения рук вперёд и назад, выполнить 6-8 раз.
6. И.п. - то же, что в № 5. На 1-2 выпрямиться, руки вверх, на 3-4 вернуться в и. п. (повторять 10-12 раз).
7. И. п. – основная стойка, руки вверх, спиной к месту крепления бинта. На 1-2 наклониться вперёд, руки вверх, 3-4 вернуться в и. п. (повторить 10-12 раз).
8. И. п. – стоя ноги врозь, левая рука на поясе, правая в сторону. Концы бинта, сложенного вдвое, в правой руке, противоположный конец бинта закреплён так же, как в упражнении 5-8. На 1-2 повернуть туловище влево на 90 градусов, на 3-4 вернуться в и. п. То же с левой руки (повторять 8-10 раз).
9. И. п. – стоя согнув ноги. Бинт, сложенный вчетверо под ногами, концы бинта в руках. На 1-2 медленно выпрямляясь, принять о. с., на 3-4 вернуться в и. п. Повторить 8-10 раз.

Полоса препятствий. Бег по бревну, переползание по пластунам под 8 воротами (высотой до 50 см и шириной до 150 см), преодоление препятствий высотой до 95 см (любым изученным способом). У девочек подъём и спуск через 2 жерди по гимнастической лестнице. У мальчиков подъём на руках (на 3 жерди) вверх и прыгивание с гимнастической лестницы, бег.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в две шеренги с определённым расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях (на одном колене), упор сидя сзади - по инструкции (с голоса только II уровень). Подлезание под препятствия, ограниченные сверху и с боков, с открытыми глазами и без контроля зрения. Прыжки в глубину с дополнительными движениями (например, ловля мяча при соскоке) из различных исходных положений с высоты 90-100 см. упражнения на ориентировку при выполнении простых акробатических упражнений.

Развитие двигательных качеств

Развитие функции равновесия и тренировка вестибулярного аппарата. Передвижение по узкой опоре (особенно с подъёмом на высоту). Равновесие на одной ноге с наклоном туловища вперёд, в стороны, назад. То же, стоя на коленях. Передвижение шагом на носках, с поворотом кругом по узкой опоре (бревну, скамейке). То же, но по наклонной опоре. Передвигаясь на встречу по узкой опоре, поменяться местами, помогая друг другу. Стоя на одной ноге, другая в сторону, руки на поясе. Прыжком поменять положение ног. То же, но с закрытыми глазами. Руки на пояс, стойка на пятках с высоко поднятыми носками. То же с закрытыми глазами.

Упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости. (Для мальчиков).

Передвижение в упоре на брусьях. Подъём по гимнастической стенке при помощи рук. Подскоки в упоре лёжа на полу с одновременным толчком рук и ног. То же, но с хлопком в ладоши во время подскоков. Из вися прогнувшись (на перекладине или гимнастической стенке) медленно, силой опускание, прогнувшись в вис, стоя сзади. Из упора лёжа медленно, не сгибая рук, «отодвинуть» тело назад, лечь на пол, руки вверх. Из положения, лёжа на полу руки вверх, ладони вниз медленно подтянуть тело к рукам, разгибая руки, выйти в упор лёжа. Лечь на скамейку, обхватив её руками, ноги на полу. Медленно поднять ноги вверх до полного прогибания в пояснице, обратным движением медленно опустить ноги на пол.

(Для девочек). Из упора стоя на коленях пружинящие наклоны туловищем вниз до касания грудью пола (6-8 раз). Упор присев с сомкнутыми коленями: попеременно переставляя руки вперёд, принять упор, лёжа и затем, переставляя руки в обратном направлении, вернуться в упор присев (5-7 раз). Сед на пятках, наклон вперёд, прямые руки вверх, ладони упираются о пол. Разгибая ноги, перенести тяжесть тела на согнутые руки и, как бы скользя грудью по полу, перейти в упор, лёжа на согнутых руках. Затем обратным движением, разгибая руки и сгибая ноги, вернуться в сед, на пятках (4-6 раз). В положении стоя поднимать набивной мяч вперёд и вверх, одновременно поднимаясь на носки (6-8 раз). В положении стоя, поднять набивной мяч вперёд на вытянутых руках и держать 5-6 сек. (повторить 3-4 раза).

Для мальчиков и девочек упражнения с партнёром на сопротивление. Сопротивление, оказываемое партнёром должно быть таким, чтобы другой партнёр мог повторить упражнение со значительным напряжением 8-10 раз.

Упражнения для развития подвижности в суставах. Различные движения прямыми конечностями (отведение, махи, вращения и т. д.) с максимальной амплитудой. То же, но с небольшими отягощениями

(0,5 – 1 кг). Наклоны вперёд, в стороны, назад, круговые движения туловища (руки вверх или на пояс). Сидя на полу, наклоны вперёд до касания грудью колен. То же, с помощью партнёра, надавливающего сзади на лопатки. Стоя ноги врозь и, опираясь руками о пол, пружинистые покачивания туловищем с постепенным разведением ног. То же, одна нога впереди, другая сзади. Из положения, лёжа на полу, руки вверх, прогибание с помощью партнёра, медленно поднимающего за руки. Стоя друг перед другом, наклониться вперёд и положить руки на плечи партнёру. Пружинистые наклоны вперёд, надавливая руками на плечи. То же, стоя в шеренге на расстоянии вытянутой в сторону руки друг от друга. Шеренгу можно замкнуть в круг.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать виды гимнастики со спортивной направленностью.
2. Знать, что такое самостраховка и применять её на уроках гимнастики.
3. Знать и уметь выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики.
4. Уметь преодолевать полосу препятствий используя ранее полученные навыки.
5. Уметь выполнять соединения и упражнения, изучаемые на уроке.
6. Выполнять построения и перестроения по заданным ориентирам и без них.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения. Правила эстафетного бега. Понятия длина ступни, ширина ступни. Угол вылета снаряда в метаниях.

Умения и навыки

1. Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег с низкого старта 5-6 раз по 40 м. Бег с ускорением с хода 2-4 раза по 70-80 м. Бег со старта в гору 4-6 раз по 20-30 м. Бег по повороту (виражу) 3-4 раза по 20 м. Передача эстафетной палочки (отработка техники) в парах шагом, затем медленным бегом в коридорчике 20 м. Эстафетный бег 4x100 м (соревнования между классами). Бег на результат с низкого старта 100м.
2. Совершенствовать технику длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег умеренной интенсивности 2 км (юноши), 1,5 км (девушки). Бег юноши – 2x800 м; девушки – 2x600 м. Переменный бег 2 км юноши и 1 км девушки.
3. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра и с переходом на ускорение. Прыжковые шаги. Семенящий бег. Бег с забрасыванием голени. Бег под уклон с максимальной частотой и нарастающей скоростью. Бег (15-20 м) из различных исходных положений: лёжа, сидя, стоя на коленях и т. д. Бег спиной вперёд. бег с преодолением полосы препятствий.
4. Овладеть и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Отталкивание с 3-5 шагов разбега (энергично вынести обе ноги вперёд и приземлиться на согнутые ноги). Прыжок через препятствие высотой 25-30 см, установленное у места приземления (отработка движения ног вперёд). То же, но через препятствие высотой 60-70 см, расположенное примерно в метре от места отталкивания (выработка более высокой траектории полёта и наибольшей группировки тела). Прыжок через две планки (резинки), вторая на расстоянии 70-100 см от первой. Высота первой планки 40-60 см, второй 60-70 см. Подбор индивидуального разбега для точного попадания на планку во время отталкивания (знать количество стоп своего разбега). Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега, отталкиваясь от планки. Прыжки в длину с полного разбега на результат.
5. Специальные и подводящие упражнения к овладению техникой прыжка в длину с разбега. Прыжки через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Повторные прыжки «скачком» и «шагом». Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Подскоки на месте толчком двух

- ног, прыжки на одной ноге (поочередно), продвигаясь вперёд, с грузом на плечах.
Полуприседания с партнёром на плечах (мальчики) с гантелями (девочки).
6. Совершенствовать технику метания мяча в цель и на дальность. Метание мяча весом 150 гр с места на дальность. Метание с 4-5 скрестных шагов разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния юноши – до 18 м, девушки – до 12-14 м.
 7. Специальные и подводящие упражнения для закрепления техники метания мяча. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы (ученик выполняет махом левой ноги и толчком правой небольшой скачок вперёд, затем сразу же широкий шаг левой и бросок мяча). Броски набивного мяча 2-3 кг, двумя руками из различных исходных положений с места и с 2-4 шагов вперёд-вверх.
 8. Полоса препятствий: низкий старт – бег 20 м; преодоление рва шириной до 110 см; бег по бревну; метание малого мяча в ров из положения, лёжа с расстояния 8-10 м; бег по песку 20 м.

Развитие двигательных качеств

1. Скоростные способности. Максимально быстрый бег на месте с последующим ускорением до 20 м. Бег с ускорением до 80 м. Бег с низкого старта 5-6х30-40 м. Бег в гору и с горы до 20 м.
2. Скоростно силовые способности. Многоскоки и прыжки через препятствия. Броски и метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Прыжки в длину с места с двух ног. Метание малого мяча из различных исходных положений ведущей, не ведущей рукой, с одной и двух рук. Прыжки с отягощением на плечах.
3. Силовые способности и силовая выносливость. Упражнения с отягощениями до 10 кг. Приседание на одной ноге «пистолет» (девушки держась за опору одной рукой). Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Упражнения на гимнастических снарядах (стенке, перекладине) для ног, мышц туловища, плечевого пояса, рук. Упражнения на сопротивление в парах.
4. Координационные способности. Челночный бег 3х10 м, и 4х21 м. Бег с преодолением препятствий (барьеры). Прыжки через препятствие, на точность приземления и в зоны. Прыжки на месте с поворотом на максимальное число градусов. метание теннисного мяча на дальность и точность попадания. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах на точность приземления и сохранение равновесия.
5. Общая и специальная выносливость. Кросс в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Повторный бег с повышенной скоростью на отрезках 100-600 м. Переменный бег в $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ интенсивности 100-150 м. Подвижные и спортивные игры.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь принимать положение низкого старта и по команде стартера набирать скорость бега (в спринте).
2. Знать и выполнять команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» (с голоса только II уровню).
3. Уверенно преодолевать полосу препятствий.
4. Уметь различать фазы прыжка в длину с разбега.
5. Иметь представление о правилах эстафетного бега.
6. Знать , что такое индивидуальный разбег в прыжках в длину.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Умения и навыки

. Преодолеть дистанцию 5 км (юноши) и 4 км (девушки) с учётом времени. Эстафета 4x1 км с учётом времени.

Развитие двигательных качеств

1. Развитие общей и скоростной выносливости. Циклическая работа умеренной интенсивности: повторное прохождение отрезков на скорость 3-4 раза по 70-80 м.; передвижение по слабопересечённой местности с равномерной и переменной интенсивностью по 2 раза 1000-1200 м. ; передвижение способом интервального упражнения на дистанции 4 км (юноши) и 3 км (девушки) с 2-3 ускорениями по 500 и 300 м соответственно; эстафеты с этапами 500-1000 м в соревновательном темпе. Повторный бег на дистанциях 600 (юноши) и 400 м (девушки) на максимальный результат. Передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью в режимах умеренной, большей и субмаксимальной интенсивности с промежуточным отдыхом не более 3-4 минут. Прохождение тренировочных дистанций 5 км (юноши) и 4 км (девушки) – 3-4 раза в течение всего объёма лыжной подготовки, для закрепления умения грамотно распределять силы на протяжении всей дистанции.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

ВОЛЕЙБОЛ

Теоретические сведения. Техника безопасности при занятиях. Терминология игры. Правила игры по зонам и правила выполнения нападающего удара.

Умения и навыки

1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным, бегом, скачком, прыжком, падением).
2. Совершенствовать технику приёма и передач мяча (верхняя и нижняя). Варианты техники приёма и передач мяча: на месте индивидуально и в парах; после перемещения; в прыжке. Приём мяча после подачи. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передачи у стенки.
3. Совершенствовать технику подач мяча. Варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая). Имитация подачи и подача в стенку с расстояния 6-7 м. Подача на партнёра на расстоянии 8-9 м. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Подачи из- за лицевой линии. Подачи с изменением направления полёта мяча (в правую и левую части площадки). Подачи на точность по зонам площадки. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность.
4. Совершенствовать технику нападающего удара. Варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в

- 1, 2, 3 шага. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнёром (без сетки и через сетку). Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2; из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Атакующие удары против блокирующего. Нижние удары с передач из глубины площадки.
5. Совершенствовать технику защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка: с собственного набрасывания; в зонах 4, 3, 2 в определённом направлении; после перемещения вдоль сетки.
 6. Совершенствовать тактику игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
 7. Овладеть игрой и комплексно развивать психомоторные способности. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Развитие двигательных качеств

1. Координационных способностей. Челночный бег 3х10 м. Метание набивных мячей из различных исходных положений в цель и на дальность. Жонглирование (индивидуально в парах у стенки). Упражнения на быстроту и точность реакций. Прыжки в заданном ритме. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячи, ракетки). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
2. Выносливости. Всевозможные эстафеты. Круговая тренировка. Двусторонняя игра и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный режим длительностью от 20сек до 18 мин. Бег с гандикапом.
3. Скоростных способностей. Бег с ускорением и изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м. Эстафеты с бегом.
4. Скоростно – силовых способностей. Передвижение в вися на руках по рукоходу. Метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность. Прыжки со скакалкой и через барьеры. Прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг. Прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку.
5. Силовых способностей. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подтягивание в вися на согнутых руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Приседание на двух ногах (с грузом на плечах), на левой и правой ноге «пистолет». Упражнения с отягощениями (штанга, гиря, эспандер, набивной мяч).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать терминологию игры и правила выполнения нападающего удара.
2. Демонстрировать технику нижней и верхней прямой подачи из- за лицевой линии.
3. Демонстрировать технику выполнения нападающего удара.
4. Уметь в одиночку или вдвоём блокировать нападающие удары.
5. Иметь представление об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении и защите.
6. Играть в волейбол по упрощённым правилам.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Теоретические сведения.

Тактика розыгрыша очка. После подачи и приёма подачи действия игроков становятся менее предсказуемыми, и возникает множество различных игровых ситуаций. Очень важно игроку уметь в момент между ударами найти эффективный тактический вариант.

Составляющими тактики розыгрыша очка является скорость ответных действий, быстрый или медленный темп игры, который можно навязать противнику.

Умения и навыки

Совершенствовать технику перемещений у стола в одиночку и в парах. Освоить «Л – образный» способ перемещения в паре. Закрепление техники подач справа и слева со сложным вращением. Освоение техники топ – спина справа и слева, закрепление изученных ранее сочетаний технических приёмов и технико – тактических комбинаций. Совершенствовать игру в теннис в одиночку и в парах по упрощённым правилам.

Развитие двигательных качеств

Координационные способности. Разучить в медленном темпе «Л – образный» способ перемещения в паре. Этот способ применяется, когда в паре играют левша и правша. Игроки находятся в разных углах стола на некотором расстоянии от него: правша в левом углу, а левша в правом – и выходят к столу для выполнения ударов. Учащиеся выполняют вначале медленно, затем в парной игре в быстром темпе.

Разучивание топ – спина, что в переводе с английского означает верхнее вращение. Топ – спин справа (техника аналогична технике наката), но с большим замахом, рука выпрямляется больше, чем при накате. Движение руки почти полностью направлено вверх. Удар по шарiku выполняется по касательной. Чем тоньше будет «сцепление» шарика с ракеткой, тем более сильное верхнее вращение получит шарик. Активно работает, поворачиваясь, туловище, вес тела переносится с правой ноги на левую. Чтобы шарик вращался сильнее, кисть и предплечье должны работать более активно.

Топ – спин с лева выполняется почти так же, как и накат с лева. Удар производится по левой верхней четверти шарика верхней половиной ракетки. Движение более широкое и энергичное, идёт как бы вокруг локтя. «Обкатывая» шарик, более активно работает кисть и предплечье. Так же активно в работе участвует корпус, вес тела переносится с левой ноги на правую.

Для развития ловкости: жонглирование шариком в различных вариантах (индивидуально, в парах, у стенки) в разном темпе. Комбинированные эстафеты и упражнения с разнообразными предметами (мячи, ракетки и д. р.).

Для развития скорости и скоростных реакций. Упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме со скакалкой в одиночку и парами; комбинированные упражнения и эстафеты с различными предметами; игра в теннис в одиночку и в парах, используя освоенные технические приёмы.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Иметь представление о тактике розыгрыша очка.
2. Демонстрировать технику перемещения в паре любым изученным способом.
3. Демонстрировать технику топ – спина справа и слева.
4. Уметь использовать в игре сочетания технических приёмов и технико – тактических комбинаций.
5. Уметь играть в теннис в одиночку и в парах по упрощённым правилам.

ДАРТС

Теоретические сведения.

Правила Всемирной Федерации Игры Дартс – начало и окончание игры:

1. Всякий матч или лег играют с прямым стартом, т. е. для начала подсчёта очков игроку нужно только попасть дротиком в мишень внутри внешнего кольца зоны «дабла» мишени.
2. Всякий матч или лег играют с окончанием в «дабле», т. е. для того чтобы закончить и выиграть, игрок должен попасть дротиком в зону удвоения (двойного кольца или «булла») числа, равного половине остатка очков.
3. Попадание в «булл» оценивается в 50 очков, и если этого достаточно для завершения лега или матча, то в этом случае «булл» считается как удвоение 25.
4. В игре используют правило сгорания очков. Если игрок в серии бросков набирает очков больше, чем остаётся в данном леге, или столько же очков без окончания в «дабле», очки, набранные в этой серии не засчитываются и счёт остаётся прежним.
5. Игрок, который первым пришёл к окончанию попаданием в «дабл», объявляется победителем данного лега или матча.
6. Матч, состоящий из леггов, разыгрывается по принципу «серии до 2,5, 7 побед» в легах. Например, игрок, первым выигравший большее количество леггов, становится победителем матча, а остальные леги не разыгрываются.

Умения и навыки

Совершенствовать технику выполнения броска. Учиться бросать дротик легко, свободно, без лишних напряжений мышц туловища. Закрепить умение играть в «хоккей». Разучить игру «крикет» (обычный) – целью игры является попадание в определённые сегменты трижды. Провести состязание команд (учащиеся 9-12 классов), игру начинать со счёта 1001.

ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Теоретические сведения

Режим работы мышц. Скелетные мышцы приспособлены к двум режимам работы – статическому и динамическому. Если меняется тонус мышц, но не меняется, их длина и нет движения, мышца совершает статическую работу. Например, различные виды стоек, «угол» в упоре. Если же изменяется длина мышцы и происходит перемещение тела, значит, она совершает динамическую работу (бег, удар в боксе). Большинство же физических упражнений человек выполняет в смешанном режиме работы мышц, где имеется и статический и динамический режим (поднятие тяжестей, гребля).

Нет такого упражнения, которое могло бы дать одинаковую нагрузку всем мышцам одновременно. Поэтому в занятия включаются разнообразные упражнения на развитие основных мышечных групп.

Умения и навыки

Совершенствовать комплекс упражнений на тренажерах № 2. Разучить комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп № 3. Следить за дыханием во время выполнения упражнений.

Комплекс упражнений № 3.

1. Для разминки и подготовки организма к нагрузкам выполнить бег в медленном темпе на беговой дорожке или заниматься на велотренажере (до 5 минут).
2. Упражнение на укрепление мышц спины. Гипертензия на тренажере 3 подхода максимально. Руки за голову, спину держать прямо.
3. На укрепление мышц груди. Из положения, лёжа на скамье жим штанги (мальчики), жим гантелей (девочки) по 2-3 подхода 10-12 раз. Вес отягощения подбирается индивидуально.
4. Из положения, лёжа на скамье разводка рук с гантелями 2-3 подхода по 10-12 раз.
5. Укрепление мышц ног. На тренажере из положения, сидя руки в упоре сзади – разгибание ног по 2-3 подхода 12-15 раз.
6. Девочки: из положения, лёжа на скамье, ноги вверх - развести прямые ноги в стороны, выполнить 2 пружинки и с усилием свести ноги вместе по 2 подхода 15 раз.
Мальчики: из стойки с гантелями в руках – приседания в выпаде по 10-12 раз на каждую ногу.
7. Укрепление мышц рук (бицепс). Из стойки ноги врозь, колени чуть согнуты, локти прижаты к туловищу – сгибание рук со штангой (мальчики), с гантелями (девочки) по 2 подхода 12-15 раз. Вес отягощения индивидуален.
8. Укрепление мышц пресса. В парах из положения, лёжа (партнёр держит ноги) – подъём туловища до угла 60° , руки за голову 2-3 подхода максимально.
9. 2-3 упражнения на растяжку из положения, лёжа на полу.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать режим работы мышц .
2. Соблюдать технику безопасности при занятиях в тренажерном зале.
3. Следить за дыханием во время выполнения упражнений.
4. Разучить и демонстрировать комплекс упражнений № 3.
5. Пробовать самостоятельно, подбирать нагрузку при занятиях на тренажерах и с отягощениями.

РЕЧЕВОЙ МАТЕРИАЛ 10 класса

Разделы программы	Слова	Фразы
1. Гимнастика.	<p>Естественный, фактор,</p> <p>закаливание, природа, организм.</p> <p>Пол - оборота.</p> <p>Чередовать, чередуя.</p>	<p>Для закаливания организма нужно использовать</p> <p>естественные факторы природы – солнце, воздух и воду.</p> <p>Мы выполнили пол – оборота налево.</p> <p>Лена прыгала со скакалкой, чередуя ноги, прыжок – правая нога впереди, прыжок – левая.</p>

	<p>Лицевая, боковая, горизонтальная, плоскость, вращать.</p> <p>Резиновый бинт, комплекс.</p> <p>Переползание, по пластунски, мастерски.</p> <p>Туловище, с наклоном, равновесие.</p> <p>Максимальная, амплитуда.</p>	<p>Вика выполняла круги со скакалкой в лицевой и боковой плоскости. Вася научился вращать скакалку в горизонтальной плоскости.</p> <p>Мальчики разучили комплекс упражнений с резиновыми бинтами.</p> <p>Серёжа мастерски выполнил переползание по пластунски.</p> <p>Я выполнил равновесие на одной ноге с наклоном туловища вперёд.</p> <p>Петя выполнял махи прямыми руками с максимальной амплитудой.</p>
<p>2. Лёгкая атлетика.</p>	<p>Ступня, стопа, разбег.</p> <p>Эстафетная (команда, палочка).</p> <p>Переменно, пробежал, дистанция.</p> <p>Уклон, максимальный, нарастающая.</p> <p>Траектория полёта.</p>	<p>У Саши самый большой размер ступни. Длина моего разбега 60 стоп.</p> <p>Наша эстафетная команда пришла к финишу первой. Я научился правильно передавать эстафетную палочку .</p> <p>Я пробежал дистанцию 2 километра переменным бегом.</p> <p>Под уклон я бежал с нарастающей скоростью и максимальной частотой шагов.</p> <p>Для хорошего прыжка в длину необходима высокая траектория полёта.</p>
<p>3. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах с трамплина, биатлон, лыжное двоеборье. Огневой рубеж.</p> <p>Коньковый ход.</p>	<p>На уроке мы познакомились с видами лыжного спорта.</p> <p>Биатлон – увлекательные лыжные соревнования с преодолением огневого рубежа.</p> <p>Свой этап эстафеты я бежал коньковым ходом.</p>
<p>4. Волейбол.</p>	<p>Терминология.</p> <p>Лицевая линия.</p>	<p>Сегодня мы изучали терминологию игры волейбол.</p> <p>Вера научилась подавать мяч из-</p>

	Блокирование, нападающий удар.	за лицевой линии. Я выполнил блокирование нападающего удара.
	Страховка.	Я страховал блокирующего игрока.
5. Настольный теннис.	Тактика, розыгрыш.	На уроке мы осваивали тактику розыгрыша очка.
	Топ – спин, технический приём.	Я выучил новый технический приём топ – спин.
	Тактика игры.	Серёжа выполнил сложную тактическую комбинацию.
6. Дартс	Всемирная Федерация.	Мы изучали правила Всемирной Федерации Игры Дартс.
	«булл», двойное кольцо.	Леера попала в «булл» - зону удвоения и набрала 50 очков.
	«Крикет», «Лег».	Мы играли в «Крикет», Женя победил в двух «легах» подряд.
7. Тренажерный зал.	Режим , статический, динамический, смешанный.	На уроке мы познакомились с режимами работы мышц.
	«Гипертензия».	Коля выполнил новое упражнение на тренажере , которое называется «гипертензия»
	Жим , штанга.	Я выполнял жим лёжа со штангой.
	Гантели, разводка.	Девочки выполнили разводку рук с гантелями.
	Усилия, на выдохе, пресс.	При выполнении упражнения на пресс усилие надо выполнять на выдохе.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» ученики для получения оценки «отлично» должны достигнуть следующего уровня:

УЧАЩИЕСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИЕ 10 КЛАСС ДОЛЖНЫ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,2	10,2
	Прыжки со скакалкой за 30 сек (кол-во раз)	60	65
Силовые	Вис на согнутых руках (с)	18	--
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	---	18
К выносливости	«Кроссовый» бег на 2 км (мин, с)	8,50	10,20
	Передвижные на лыжах на 2 км (мин, с)	16,30	21,0
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков (с)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12,0	10,0
	«Челночный» бег 3×10 м (с)	8,2	8,8

ЗНАТЬ: правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.

Физические упражнения общеразвивающей и корректирующей направленности и их использование в решении задач физического развития и укрепления здоровья.

УМЕТЬ: технически правильно осуществлять изученные двигательные действия и навыки.

Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических качеств.

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

При отсутствии противопоказаний заниматься в спортивной секции и активно участвовать в спортивной жизни школы.

Цель физического воспитания для учащихся 1 классов - содействие всестороннему развитию личности. Коррекция и компенсация дефектов физического развития. Развивать стремление к овладению учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой, являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и

навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
2. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений. Развивать память на воспроизведение последовательности движений, двигательных операций и инструкций.
3. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.
4. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
5. Дальнейшее развитие двигательных качеств с учётом возможностей совершенствования компенсаторных функций сохранных анализаторов.
6. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнения функций отцовства и материнства.
7. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
8. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки и самообладания.
9. Дальнейшее развитие коммуникативной функции посредством речи, обогащение речевого словаря и усвоение учащимися речевого материала, используемого на занятиях физической культуры.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально – прикладной подготовке и по формированию телосложения.

Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, активной жизнедеятельности и труду. Двигательный режим учащихся 11-12 классов.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Органы равновесия. Система оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Правила составления комплекса утренней гимнастики.

Умения и навыки

Построения и перестроения. Изменение скорости движения по командам: «Шире – шаг!», «Короче – шаг!», «Чаще шаг!», «Реже – шаг!» (с голоса, только для II уровня). Переход с шага на месте на ходьбу и бег в колонне и в шеренге. Захождение плечом в колонне по одному.

Составить самостоятельно комплекс упражнений утренней гимнастики с гантелями, резиновыми бинтами или эспандерами (для мальчиков), с мячом или обручем (для девочек). Лучший комплекс упражнений разучить на уроке.

Разучить упражнения с мячом (мяч резиновый среднего размера). Броски мяча обеими руками и одной рукой снизу и сверху (под рукой, под ногой, с руки на руку и т. д.) с последующей ловлей одной и двумя руками. Многократные броски мяча об пол с последующей ловлей его ладонью и тыльной стороной кисти (чередую).

Упражнения на гимнастической скамейке

Наклоны туловища вперёд, до касания ладонями скамейки в положении стоя на скамейке продольно. Наклоны туловища назад, стоя спиной к скамейке, одна нога на скамейке, руки на пояс или за голову.

Отведение правой руки вверх, левой ноги назад. в упоре стоя на коленях, лицом к скамейке, руки на скамейке.

Наклоны назад до касания руками скамейки из положения «полушпагат», спиной к скамейке.

Переходы из упора присев лицом к скамейке, руки на скамейке, в упор лёжа.

Перемах двумя ногами вправо и влево через 2 скамейки, поставленные друг на друга.

Прыжки, поочерёдно наступая правой, левой ногой на скамейку из исходного положения: соя лицом к скамейке, одна нога на скамейке, руки на пояс.

Прыжки через одну или две поставленные друг на друга скамейки с продвижением вперёд на двух и одной ноге.

Перешагивание и перепрыгивание через две поставленные друг на друга скамейки (скрестно).

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны вперёд, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны вправо (влево), стоя боком к стенке и держась за рейку правой (левой) рукой. Прогибание туловища. Стоя спиной и держась за рейку одной рукой.

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедра.

Поочерёдное и одновременное сгибание и поднимание ног в висе.

Взмахи ногой (правой и левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась за неё обеими руками.

Взмахи обеими ногами в сторону вправо и влево (ноги вместе) в висе на стенке.

Пружинистые приседания из положения выпада вперёд, опираясь ногой о рейку на уровне колена.

Стоя ноги врозь, спиной к стенке, на расстоянии одного шага:

а) наклон назад, руки вверх – хват за рейку (с помощью).

б) то же, но продолжая наклон назад, поочерёдно перехватом выполнить «мост» (с помощью).

Из положения лёжа на спине головой к стенке, хват руками за вторую рейку:

а) сгибание и разгибание ног. Поднимание прямых ног к рукам (касаясь носками 2 рейки гимнастической стенки).

б) ноги вверх – опустить ноги влево – ноги вверх – опустить ноги вправо.

в) те же упражнения. Но ноги под углом в 45° .

лёжа на животе, ступни ног под первой рейкой. Руки за голову (к плечам, в стороны, на пояс или вверх):

а) наклоны назад.

б) то же, но с изменением положения рук.

в) то же, но с отведением ноги назад.

упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Прохождение определённого расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади – без зрительного контроля по словесной инструкции (для II уровня). Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определённой дистанции. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по ориентирам в усложнённых условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). прыжок через препятствие (высотой до 50 см) с приземлением в обозначенном месте. Прыжки на подкидном мостике с последующим выполнением упражнений.

Преодоление полосы препятствий

Бег по бревну с набивным мячом в руках; переправа через «болото» с помощью подкидного мостика и набивных мячей; преодоление препятствия высотой 105 см; подлезание под рейку высотой до 50 - 60 см от пола; бег.

Развитие двигательных качеств

Упражнения для развития скоростных, скоростно – силовых и силовых качеств:

1. Челночный бег 3-10 раз по 10 м.
2. Бег змейкой с ведением баскетбольного мяча.
3. Игра «Чехарда».
4. Подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперёд.
5. То же, но на согнутых ногах, руки на коленях.
6. Метание набивного мяча (1-5 кг) из-за головы (сидя, стоя). Назад (через голову, между ног). Ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и на гимнастической скамейке (девочки).
9. Приседание с партнёром на плечах (мальчики) и с отягощением (девочки).

Упражнения для мышц брюшного пресса:

1. Поднимание ног в «угол» в вися на перекладине или гимнастической стенке.
2. Удержание положения «угол» в вися на перекладине, гимнастической стенке, в упоре на полу (мальчики).
3. Сидя на краю скамейки продольно, руки в упоре сзади «складка» (на выдохе подтягиваем согнутые ноги к груди).
4. Сидя на скамейке, руки вверх, ноги фиксированы. Отклониться назад на $45-60^{\circ}$, повернуться вправо, взять двумя руками набивной мяч, весом 1-3 кг, перенести его через себя и положить на пол слева, вернуться в и. п.
5. Из седа на скамейке, ноги закреплены. Наклоны назад с различными положениями рук и поворотами туловища.

Упражнения для развития подвижности в суставах

1. Выкруты в плечевых суставах, держа в руках палку или сложенную вдвое или вчетверо скакалку.
2. Из разных исходных положений взмахи ногами вперёд, назад и в стороны. Наклоны вперёд, в стороны, назад.
3. Стоя лицом к гимнастической стенке, опорная нога на нижней рейке, другая - сзади на полу. Отведение ноги назад (скольжением по полу), держась руками за 4-5 рейку.
4. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника. То же, но стоя боком к стенке.
5. Стоя спиной к гимнастической стенке, на шаг от неё, наклон назад (не сгибая ног), постепенно переставляя руки по рейкам вниз.

Упражнения для развития координационных способностей.

Применять упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений. Изменять скорость и темп движений, варьировать пространственные границы, в которых выполняется упражнение. Усложнять упражнение дополнительными движениями. Создавать непривычные условия выполнения упражнения с применением специальных снарядов и устройств.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Знать органы равновесия.
3. Иметь представление о влиянии гимнастических упражнений на телосложение.
4. Знать правила и уметь составлять комплекс утренней гимнастики.
5. Уметь различать и правильно выполнять команды на построения и перестроения.
6. Уметь преодолевать полосу препятствий.
7. Знать на развитие, каких двигательных качества направлено выполняемое упражнение.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности при занятиях на стадионе. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Правила подбора индивидуального разбега в прыжках и метаниях. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.

Умения и навыки

1. Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 раза по 60-80 м. бег с хода 2-4 раза по 20-60 метров. Бег со старта в гору 2-3 раза по 15-20 метров. Бег на результат на 100, 200 и 400 метров. Эстафетный бег 4x100 м.
3. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 мин – юноши и 12-15 мин – девушки. Переменный бег на отрезках 100-200 и 400 метров быстро + 100 м медленно. Переменный бег на отрезках 100-150 метров с повышенной скоростью (в $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ интенсивности) по 2-3 раза. Повторный бег с повышенной скоростью 2x400 м (юноши) и 2x300 м (девушки). Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100-200 метров по 2 серии. Бег «сериями» в

- различных сочетаниях: 2-3 раза по (100+100 м) или 1-2 раза (200+200 метров). Бег с учётом времени 800 и 1000 метров.
4. Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). До 1500 м – юноши до 1000 м – девушки. Бег в медленном темпе по пересечённой местности до 12 мин – 11 кл, до 15 мин – 12 кл (девушки); до 15 мин – 11 кл, до 20 мин - 12 кл (юноши). Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в гору и с горы. Кросс по пересечённой местности в умеренном - 11 кл и соревновательном темпе – 12 кл (1000 м – девушки, 1500 м – юноши).
 5. Преодоление полосы препятствий: старт из положения упор присев спиной к направлению бега, бег 20 метров, преодоление рва шириной до 130 см, бег по бревну, преодоление препятствия высотой до 650 мм (девушки) до 840 мм (юноши) бег по песку до 10 метров (девушки) до 15 метров (юноши).
 6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. То же преодолевая планку на высоте 60-80 см. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов, преодолевая планку на высоте 25-30 см, поставленную за полметра до места приземления. Двойной и тройной прыжки с 3-5 шагов разбега 3-5 прыжков. Прыжки в длину с полного разбега. Выполнение упражнений для совершенствования техники: отталкивание с шага; прыжок в «шаге» с приземлением на маховую ногу; прыжок с 3 шагов; пробежка по разбегу с обозначением отталкивания.
 7. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча 150 гр с 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор шириной 10 метров; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м). В вертикальную цель с расстояния 12-14 метров (девушки) и 18-20 метров (юноши). Метания в цель и на дальность различных снарядов из различных и. п. (теннисные мячи, утяжелённые мячи (150 гр), гранаты). Метания сильнейшей и слабейшей рукой. Метание по движущейся цели (по катящемуся мячу). Выполнение упражнений для совершенствования техники метания: метание мяча с места; то же с 1, 3, 4 шагов; отведение ведущей руки на месте и в движении; скрестный шаг (в медленном и быстром темпе) с отведением руки (без выпуска мяча) – отработка согласованного движения рук и ног во время разбега. То же сочетание со стопорящим шагом. Метание с 4 бросковых шагов. Подбор индивидуального разбега. Метание по различным ориентирам и целям. Изменение величины коридора с 10 до 3 метров. Метание мяча с разной скоростью разбега; с изменением его длины от 3 до 15 шагов. Метание мяча весом 200гр. Метание в цель с расстояния 10-20 м.
 8. Ознакомление с техникой толкания ядра. Вес ядра для девушек 11 класса – 3 кг; 12 класса – 4 кг; для юношей 11 класса – 5 кг; 12 класса – 6 кг. Принятие правильного исходного положения. Толкание с места. Разучивание техники скачка (без снаряда). Толкание ядра со скачком из сектора (вначале ядер весом 1-3 кг, затем девушки 3-4 кг; юноши – 5-6 кг).

Развитие двигательных качеств

Упражнения для развития выносливости. Длительный бег 15-20 минут; кросс 1000-1500 м; бег с препятствиями; эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями; с эспандером; с весом собственного тела; с резиновой лентой; со скакалкой; в парах; прыжковые упражнения; челночный бег с 2-3 повторениями, проводимые по методу круговой тренировки. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития скоростно – силовых способностей. Прыжки и многоскоки. Прыжки на одной ноге и через барьеры. Метание в цель и на дальность различных снарядов из различных исходных положений (теннисные мячи, утяжелённые мячи 150-200 гр, гранаты). Метание слабейшей и сильнейшей рукой. Игры и эстафеты с элементами метаний. Метание по подвижным целям. Толкание ядра весом 3-4 кг (девушки), 5-6 кг (юноши). Метание и толкание набивного мяча весом 1 кг для девушек и до 3 кг для юношей. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростных способностей. Эстафеты с бегом на короткие дистанции 20-30 м. Старты из различных исходных положений (высокий, низкий с вариантами, стоя спиной в направлении бега, сидя лицом в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине и т. д.). Бег с ускорением (юноши 11 кл – 40-50 м; 12 кл – 50-60 м; девушки 11 кл – 30-40 м; 12 кл – 40-50 м). Бег с максимальной скоростью 40-60 м. Бег со старта с гандикапом 2-3 раза по 30-40 м. Бег с изменением темпа и ритма шагов. Бег с хода 30 м. Эстафеты.

Упражнения для развития координационных способностей. Различные варианты челночного бега, начиная с 3x10 м для девушек 11 класса и кончая 8x10 м для юношей 12 класса. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно. Специальные полосы препятствий. Дистанция бега для девушек 80-100 м; для юношей 150-200 м. Барьерный бег . нужно научиться преодолевать барьер с места, с шага, несколько барьеров сразу и только после этого продлевать дистанцию девушкам до 50; юношам до 60 метров. Высота барьера до 650 мм (девушкам) и до 840 мм (юношам). Число барьеров на дистанции – 5. Прыжки через различные препятствия на точность приземления с увеличением или уменьшением дальности прыжка. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность двумя руками. Метание производить набивными мячами или ядрами разного веса различными способами (снизу, сверху, назад через голову, сидя ноги врозь).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать и соблюдать технику безопасности при занятиях на стадионе.
2. Уметь различать длину шага (короткого, среднего, длинного) при ходьбе и беге.
3. Знать правила подбора и длину индивидуального разбега в прыжках и метаниях.
4. Уметь выполнять изученные виды лёгкоатлетических упражнений (в ходьбе, беге, прыжках, метаниях) и преодоление полосы препятствий.
5. Уметь толкать снаряд с места из исходного положения.
6. Знать название изученных препятствий и способы их преодоления (барьеры, полоса препятствий).

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие двигательных качеств

Для развития скорости. Повторный бег на дистанции, 150-200 м (юноши) и 100 – 150 м (девушки) по 3-4 раза (быстро и с соревновательной скоростью), передвигаясь по лыжне попеременным двухшажным ходом, одновременными ходами в различных вариантах, коньковым ходом или чередуя их. Прохождение отрезков с максимальной скоростью 3-4 раза по 80 м (девушки) и 100 м (юноши) по методу круговой тренировки – 10 минут отдых, затем повторение серии отрезков. Эстафеты с этапами 200 – 300 м. Преодоление небольших подъёмов по 10-15 м с высокой скоростью, по 3-4 раза с 2 минутным интервалом на отдых.

Развитие скоростной выносливости. Использовать повторный и переменный метод. Повторный метод: прохождение отрезков 300-600 м (юноши) и 300-400 м (девушки) приблизительно 3-4 раза с большой интенсивностью (количество повторений индивидуально, нельзя доводить учащихся до сильного утомления). При достаточно хорошей подготовке дистанции можно увеличивать до 600-800 м.

Переменный метод:

Вариант № 1. Прохождение дистанции со средней скоростью 3-4 км (юноши) и 2-3 км (девушки) с 2-3 ускорениями по 300-400 м (юноши) и 200-300 м (девушки).

Вариант № 2. Прокладывается восьмёркой два круга по 400-500 м и 500-600 м. Учащиеся проходят в максимальном темпе малый круг, затем медленно, отдыхая или со средней скоростью (индивидуально) двигаются по большому кругу. Повторять до 4 раз (юноши) и до 3 раз (девушки).

Проходить дистанции с учётом времени в 11 классе 4 км (девушки), 5 км (юноши) и в 12 классе 5 км (девушки), 6 км (юноши). Эстафеты с этапами 1 км с соревновательной скоростью.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать и демонстрировать технику преодоления подъёмов и препятствий.
2. Уметь распределять силы на дистанции 5 км (девушки) и 6 км (юноши).

ВОЛЕЙБОЛ

Теоретические сведения. Проведение самостоятельных занятий по специальной физической подготовке; осуществление контроля над функциональным состоянием организма; планирование и регулирование физических нагрузок, исходя из индивидуальных возрастно-половых особенностей. Правила судейства соревнований.

Умения и навыки

1. Совершенствование техники передач мяча: сверху двумя руками с места, в прыжке, после перемещения. Из зоны в зону. Из глубины площадки к сетке. Стоя у сетки сверху двумя руками. Стоя спиной в направлении передачи. Сверху из глубины площадки.
2. Совершенствование техники приёма мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. Разучивание техники приёма мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.

Упражнения для совершенствования:

- а) падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину.
 - б) шагом вперёд принять низкое исходное положение – падение назад с перекатом на спину.
 - в) из средней стойки выпад в сторону с последующим падением – перекатом на спину.
 - г) после медленного бега принять низкое исходное положение с последующим падением – перекатом на спину.
 - д) перемещаясь бегом по кругу, учащиеся по сигналу учителя принимают низкое исходное положение и выполняют падение с перекатом на спину.
 - е) то же но только после выпада влево (вправо).
3. Совершенствовать технику подач мяча. Варианты подач мяча (верхняя и нижняя прямая, верхняя боковая). Имитация подачи и подача в стену с 6-7 м. Подача на партнёра на расстоянии 8-9 м. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Подачи из-за лицевой линии. Подачи с изменением направления полёта мяча: в правую и левую части площадки. Подачи на точность по зонам площадки. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность.
 4. Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.

Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнёром (без сетки и через сетку). Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Атакующие удары по ходу: из зон 4, 3 и 2. В зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Из зоны 3 с высоких и средних передач. С удалённых от сетки передач.

5. Совершенствование техники блокирования нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Одиночное и групповое в зонах 4 и 2, выполняемых из зоны 3. По ходу, выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении. После перемещения вдоль сетки.
6. Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные тактические действия: выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу; выбор места для выполнения блокирования нападающего удара; выбор места для выполнения нападающего удара.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приёме подачи. Защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приёме подач и последующей передачи.

Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. В нападении взаимодействие игрока зоны 2 с игроками зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач. В защите взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приёме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий соперника.

Командные действия при приёме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2. Игра в волейбол по упрощённым правилам и основным правилам соревнований.

Развитие двигательных качеств

Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег с ускорением. «рывками» из разных исходных положений и в разных направлениях. Бег на месте с максимальной частотой шагов. «Челночный» бег (3x10, 5x6, 7x4 м). Бег по прямой 10 м с максимальной скоростью. Бег «змейкой» с максимальной скоростью. Ускорение с дополнительным отягощением с доставанием мяча, подвешенного на разной высоте. Выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Передача мяча в «стенку» двумя руками от груди с максимальной частотой движений. Отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полёта мяча. Приём мяча после передачи в стенку с разной амплитудой отскока. Передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа. Рывки на 3-5 метров, после кувырка вперёд и назад.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные группы мышц. Прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотами на 180° и 360°. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через укороченную скакалку. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением. Многоскоки. Напрыгивание на горку матов и спрыгивание с последующим ускорением, прыжками в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперёд). броски набивного мяча (1-3 кг) из разных исходных положений и с различной траекторией полёта мяча. Броски набивного мяча (1-2 кг) из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного – двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении).

Развитие выносливости. Полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений. Из вися на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе. Повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом отдыха. Повторное

выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка. Ига в волейбол с дополнительным отягощением на ногах.

Развитие координации. Двойные – тройные кувырки вперёд и назад. группировки в приседе., сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке из положения сидя, упора присев. Передача мяча над собой на месте, с продвижением вперёд и назад по ограниченной площадке. Передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями). Прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока. Прыжки по разметкам с различной амплитудой движения. Передача мяча в «стенку» на точность из положения полуприседа, сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками. Броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены, от пола (выполнять в максимальном темпе).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь осуществлять контроль над функциональным состоянием своего организма.
2. Уметь осуществлять судейство при учебной игре.
3. Применять изученные технические приёмы и тактические действия в учебной игре.
4. Играть в волейбол по упрощённым и основным правилам соревнований.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Теоретические сведения. Тактика парных игр. Правильная расстановка игроков.

Умения и навыки

Закрепление и совершенствование техники и тактики в упражнениях, играх на счёт и соревнованиях.

Для отработки изученных технических приёмов выполнять комплекс имитационных упражнений:

- 1) Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
- 2) Накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
- 3) Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
- 4) Накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
- 5) Из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа.
- 6) Из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа
- 7) Из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.
- 8) Из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.
- 9) Поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
- 10) Поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
- 11) Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
- 12) Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Упражнения выполнять не более 20-30 сек. или 10-15 раз, по 2-3 серии. Во время выполнения упражнений нужно следить за правильностью движений, мысленно представляя себе игровую ситуацию и также мысленно контролировать свои движения.

2. Упражнения без партнёра и с партнёром.

Упражнения без партнёра выполняют как для овладения основами техники игры, так и для её совершенствования, умения активно и сознательно анализировать свои действия, контролировать

собственные движения, а также для совершенствования качеств необходимых в настольном теннисе, главным образом в действиях, независимых от соперника. Это жонглирование мячом, игра у стенки, и другие упражнения.

Упражнения с партнёром используют для изучения и закрепления техники приёмов и тактики действий, совершенствование их при активной помощи партнёра:

- 1) Перекати шарик со своей ракетки на ракетку партнёра.
- 2) Поймай шарик от пола на ракетку (с броска партнёра).
- 3) Поймай шарик в воздухе (на ракетку с броска партнёра).
- 4) Игра в парах у стенки, поочередно отбивая шарик.
- 5) Игра вдвоём с лёта.
- 6) Настольный теннис на полу (партнёры перебивают шарик друг другу с отскока от пола).
- 7) Тренировка с партнёром на столе, используя упражнения с изменением направления полёта шарика, скорости, темпа, длины траектории и скорости вращения шарика и т. д. упражнения нужно выполнять разными ударами и в различном их сочетании.
- 8) Парная игра (игра в смешанных парах).

Использование этих упражнений позволяет создать все предпосылки для правильного выполнения и успешного завершения игроком всех технических приёмов. В таких упражнениях вы с партнёром договариваетесь-что выполняет один и как отвечает на его удары другой. При этом нужно стараться подобрать такие упражнения, которые соответствовали бы уровню обоих учеников, чтобы выполнять их с небольшим количеством ошибок.

Применение этих упражнений создаёт благоприятные условия для деятельности в разнообразных игровых ситуациях и развитие таких важных качеств, для игры в настольный теннис, как умение выбирать момент для начала и завершения атаки, выявлять взаимосвязь расстояния, силы вращения и скорости полёта мяча, выполнять технические приёмы в зависимости от действий партнёра.

Развитие двигательных качеств

Развитие скорости и быстроты реакции. Шарик , посланный соперником, находится в воздухе 0,3-0,5 секунд. За это короткое время ученик должен определить скорость его полета, точку отскока, характер вращения шарика и с учетом расположения соперника быстро рассчитать свои возможности и предпринять соответствующее действие.

Хорошим дополнением к специальным занятиям служат игры ("крутиловка" четвером или втроем), различные виды бега на скорость (старты по 10-30 м, челночный бег 3х10, 5х6 м, эстафета с теннисным мячом и т.д.). Однако решающее значение для развития быстроты имеет игра в настольный теннис, особенно повторение упражнений с максимальной скоростью. Между упражнениями теннисисту нужно отдыхать, чтобы повторять их, не снижая быстроты. Такие упражнения должны быть непродолжительными, но частыми.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями.

Развитие ловкости. Общая ловкость развивается путём занятий различными видами спорта: теннисом, баскетболом, хоккеем, гимнастикой, акробатикой и подвижными играми.

Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок у стола с разными партнёрами, обладающими атакующей и защитной техникой. ловкости, должны быть насыщены Чем больше выполняется выпадов, бросков и различных передвижений у стола, тем продуктивнее тренировка. Для увеличения числа движений иногда рекомендуется поочередно выполнять левый удар с правой и с левой стороны стола и правый (также с одной и другой стороны). Такие переходы в промежутках между ударами повышают специальную ловкость.

Комплексные упражнения для развития быстроты и ловкости:

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления ;
- выпады из различных положений;
- упражнения со скакалкой - 1 минута;
- бег по ступенькам лестницы;
- бег на месте с высоким подниманием бедра;
- бег с ускорением;

- челночный бег;
- переменный бег (30 м -быстро, 30 м -медленно);
- передвижение боком скачками;
- имитация подставки слева и удар справа (30"- серия, интервал 1', три серии);
- в положении сидя, замах рукой, имитация удара по шарик у с поворотом туловища (4р x 30");
- прыжки в стороны (ширина 2,5 м, цикл 30", по 5 циклов);
- переступание боком (цикл 20 м за 25"по 1-3 цикла);
- перемещения у стола в стойке слева и справа, имитируя удар по шарик у (серия 1 минута, 2-3 серии);
- быстрые движения рукой (имитация удара по шарик у) без нагрузки или с нагрузкой 0,5-1 кг (цикл 20", по 8-10 циклов);
- быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья внутрь и наружу.

Развитие выносливости общей и специальной.

Принято различать общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью следует понимать способность организма к длительной работе, а под специальной, или скоростной выносливостью, способность в течение определенного времени выполнять работу с наибольшей интенсивностью.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и лёгкие. Очень полезны в этом случае упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кросс, ходьба на лыжах(20-30 км), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Чемпион мира, китаец Ли Фужун имел следующие показатели физической подготовки :100 м - 12,7с, подтягивание - 26 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине - 125 раз.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к разрыву мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать и уметь применять тактику парной игры.
2. Уметь применять освоенные технические и тактические приёмы в игре и соревнованиях.
3. Знать правила одиночной и парной игры.
4. Играть в теннис в одиночку и парами по упрощённым правилам.

ДАРТС

Теоретические сведения. Мишени, утверждённые Всемирной Федерацией Дартс (стандарты):

1. Изготовлены из натуральной щетины или натурального волокна.
2. Разделены на сектора, которым присвоены числа от 1 до 20 по принципу часового циферблата.
3. Имеют внутренний центральный кружок, которому соответствует 50 очков и который называется «булл» (яблочко).
4. Имеют внешний центральный кружок, которому соответствует 25 очков.
5. Имеют внутреннее узкое кольцо, которое называется «трипл» и которому соответствует утроение числа сегмента.
6. Имеет внешнее узкое кольцо, которое называется «дабл» и которому соответствует удвоение числа сегментов.
7. Мишень разделена на сектора (сегменты) проволокой. Сечение проволоки может быть круглым, треугольным или ромбическим толщиной максимум 1, 85 мм.
8. Весь сегментированный материал должен быть либо прикреплённым к поверхности доски таким образом, чтобы располагался в одной плоскости на поверхности мишени, либо – как вариант – впрессованным в поверхность доски.

9. Общий диаметр мишени 451 мм.
10. Мишень крепится таким образом, чтобы цвет сегмента «20» был более тёмным из двух сегментов и чтобы этот сегмент располагался сверху по центру мишени.
11. Мишень крепится таким образом, чтобы расстояние по вертикали от пола до горизонтальной линии, проходящей через центр «буллы», составляло 1, 73 метра.
12. Все используемые мишени изготовлены компанией «African Sisal» (Кения).

Умения и навыки

Взаимосвязь техники тактики бросков. Тактика поведения на соревнованиях. Выбор места на линии бросков. Тактика 6 разминочных бросков. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах. Совершенствовать технику выполнения броска. Закрепить умение играть в «Крикет» (обычный). Разучить игру «5 жизней» - смысл заключается в том ,

Упражнения для совершенствования техники выполнения бросков:

1. Бросок без замаха, снаряд у брови.
2. Бросок без замаха, снаряд впереди (оперением у носа).
3. Стандартный бросок с задачей попасть в любой сегмент мишени (с анализом техники).
4. Стандартный бросок в определённый сегмент мишени.
5. Стандартный бросок с утяжелённым дротиком.
6. Стандартный бросок, в положении стоя на носке одной ноги.
7. Стандартный бросок после выполнения 5 прыжков вверх с подтягиванием коленей к груди «кенгуру».
8. Стандартный бросок после 1 отжимания от скамейки.
9. Стандартный бросок после отжимания от пола (5 раз – мальчики, 3 – девочки).

Развитие двигательных качеств

Упражнения изометрические, дыхательные, на координацию, на равновесие, подводящие и специально подготовительные.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать и применять тактику поведения на соревнованиях
2. Демонстрировать правильную технику выполнения бросков
3. Знать правила и уметь играть в самые популярные (изученные ранее) игры в дартс.
4. Знать и соблюдать технику безопасности при игре в дартс.
5. Уметь самостоятельно подсчитывать набранные очки.

ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Теоретические сведения. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Составление индивидуального плана занятий, дозирование нагрузки при выполнении упражнений с отягощениями. Понятие базовый комплекс упражнений.

Умения и навыки

Развивать и совершенствовать с помощью специальных упражнений основные группы мышц. Знать на развитие какой группы мышц направлено выполняемое упражнение. Учиться самостоятельно, подбирать нагрузку при выполнении упражнений с отягощениями и на тренажерах.

Для подготовки организма к работе (разминка) использовать беговую дорожку и велотренажёр 5-7 минут (нагрузка индивидуальна).

Базовый комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп:

1. «Гипертензия» - разгибание туловища в специальном тренажёре, руки за голову 2 подхода максимально. (укрепление мышц спины).

2. Из положения, сидя, обратным хватом – тяга нижнего блока к туловищу 2x 10-12 раз. Спину держать прямо, на выдохе сводить лопатки (укрепление мышц спины).
3. Из положения, сидя - тяга верхнего блока к груди 2x10-12 раз (укр. мышц рук и груди).
4. Из положения, сидя – сведение рук в тренажёре (руки согнуты в локтях) 2x10-12 раз.
5. Из положения, сидя – разгибание ног в тренажёре 2x 10-12 раз (укр. мышц ног).
6. Из положения, лёжа на животе сгибание ног в тренажёре 2x 10-12 раз. (укр. мышц ног).
7. Из положения, сидя на скамье, руки в упоре сзади – «складка» 2x тах (упражнение на пресс).
8. На велотренажёре 5-7 минут с нагрузкой выше среднего (укрепление мышц ног).

Комплекс упражнений для мальчиков на укрепление мышц рук (бицепс/трицепс):

1. «Французский жим» - из положения, лёжа на скамье, обратным хватом выжимать штангу от уровня лба (локти в стороны не разводить) 2x 10-12 раз.
2. Из положения, стоя хват сверху, локти прижаты к туловищу – разгибать руки на верхнем блоке 2x 10-12 раз (руки выше уровня пояса не поднимать).
3. Из положения, стоя, наклонившись вперёд, колени чуть согнуты, отводить поочередно руки с гантелями назад и чуть вверх, разгибая их в локтях 2x 10-12 раз.
4. Стоя, ноги врозь, наклонившись вперёд, узким хватом - тяги штанги к подбородку 2x 10-12 раз (колени чуть согнуты, при подъёме локти направлены вверх).
5. Стоя, сгибание рук с EZ – грифом 2x 10-12 раз.
6. Отжимание на брусках 2x 10-12 раз.

Комплекс упражнений для мальчиков (дельта/пресс):

1. Лёжа на скамье – жим штанги широким хватом 2x 8-10 раз.
2. Лёжа грудью на скамье – разводить руки с гантелями в стороны (голова и плечи при этом за краем скамьи) 2x 8-10 раз.
3. Сидя в тренажёре – тяга верхнего блока за голову 2x 8-10 раз.
4. Стоя – разведение рук с гантелями в сторону горизонтально полу 2 10-12 раз.
5. Стоя, ноги врозь – подъём блина (от штанги) перед собой на вытянутых руках 2 10-12 раз.
6. Подъём ног лёжа до угла 60⁰ 2x тах.
7. Ноги закреплены – подъём туловища из положения, лёжа до угла 60⁰ 2x тах.
8. Подъём ног в висе на перекладине 2x тах.

Комплекс упражнений для девочек для укрепления основных групп мышц:

1. Отжимание в упоре сзади на скамье 2x 10-12 раз.
2. Разведение рук с гантелями из положения, лёжа на спине 2x 10-12 раз.
3. Выпрямление туловища с грифом штанги или гантелями в руках, держа отягощение на вытянутых вниз руках (становая тяга) 2x 8-10 раз.
4. Лёжа на скамье, ноги вверху – разведение ног в стороны и пружинящие покачивания на 3 счёта 2x 12-15 раз (для усиления эффекта можно использовать резиновый бинт, завязанный кольцом и одетый чуть ниже колен).
5. Стоя в упоре на одном колене, другая нога выпрямлена назад, и локтях – подъём прямой ноги вверх и пружинящие покачивания на 3 счёта по 2x 12-15 раз на каждую ногу.
6. Приседания с грифом штанги на плечах (или с гантелями) 2x 8-10 раз.
7. Лёжа на спине, руки хватом снизу за нижнюю жердь гимнастической стенки - подъём прямых или чуть согнутых ног, стараясь коснуться ногами нижней жерди гимнастической стенки 2x тах.
8. Стоя ноги врозь, в одной руке гантель, другая рука за голову – наклоны в сторону 2x 10 раз в каждую сторону.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь составлять индивидуальный план занятий.
2. Уметь дозировать нагрузку при занятиях на тренажёрах и с отягощениями.
3. Знать на развитие какой группы мышц направлено выполняемое упражнение.
4. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале.

РЕЧЕВОЙ МАТЕРИАЛ

Разделы программы	Слова	фразы
1. Гимнастика.	Головной мозг, мозжечок. Орган, равновесие.	Головной мозг – главный орган равновесия. В головном мозге мозжечок отвечает за равновесие.
	Захождение.	На гимнастике мы выполняли захождение в колонне по одному.
	Удерживал, гимнастическая.	На гимнастической стенке я удерживал поднятые вверх ноги под углом в 45 ⁰ .
	Брюшной пресс.	Я выполнял упражнение на укреплении мышц брюшного пресса.
	Положение, «угол».	Серёжа удерживал положение «угол» в виси на перекладине.
	Отклониться.	Сидя на скамейке, я отклонился назад на 60 ⁰ .
	Отведение, скольжение.	Люда выполнила отведение ноги назад, скольжением по полу.
	Зеркальное отражение.	Мы делали упражнение в «зеркальном» отражении.
2. Лёгкая атлетика.	Стартовый, бег «сериями».	У меня хорошо получается стартовый разбег. Я выполнял три «серии» бега по 100 метров в быстром темпе.
	Смешанное передвижение.	Я чередовала бег и ходьбу на дистанции 1 километр.
	Ядро, толкание, скачок.	Я правильно выполнил скачок и толкнул ядро на 6 метров.
	Эспандер.	Лёша выполнял трудное упражнение с эспандером.

<p>3. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Прямой переход, Бесшажный. Коньковый. Смешанная эстафета. Огневой рубеж. Цикл дыхания.</p>	<p>Мы разучили технику перехода с одновременных на попеременные хода. Я ушёл со старта одновременным бесшажным ходом. Эстафету мы бежали коньковым ходом. В смешанной эстафете принимали участие два мальчика и две девочки. В соревнованиях по биатлону я лучше всех справился на огневом рубеже. При передвижении попеременным двухшажным ходом цикл дыхания приходится на два цикла хода.</p>
<p>4. Волейбол.</p>	<p>Функциональное состояние. Индивидуальный. Тактические действия. Система, в защите.</p>	<p>Во время тренировки надо следить за своим функциональным состоянием. Выбор игроком места для нападающего удара – это индивидуальные тактические действия. На уроке мы разбирали систему игры в защите.</p>
<p>5. Настольный теннис.</p>	<p>Эффективный. Игровая ситуация. Анализировать, действие.</p>	<p>Знание тактики игры помогает найти эффективный приём. Я мысленно представил игровую ситуацию и нашёл правильное решение. Во время игры я анализировал свои действия и победил!</p>
<p>6. Дартс.</p>	<p>Мишени, стандарт. Смысл, «5 жизней»</p>	<p>Я узнал, какими должны быть стандартные мишени для игры. Я быстро понял смысл игры «5 жизней».</p>
<p>7. Тренажерный зал.</p>	<p>Индивидуальный план.</p>	<p>Для эффективной работы на тренажерах нужно составить</p>

	<p>Дозирование нагрузки.</p> <p>Группа мышц.</p> <p>Бицепс, трицепс Брюшной пресс.</p>	<p>индивидуальный план.</p> <p>Я научился дозировать нагрузку при занятиях со штангой.</p> <p>Надо, знать на какую группу мышц, направлено упражнение.</p> <p>Я выполнял упражнение на бицепс (трицепс), (качал пресс).</p>
--	--	---