




ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 31»

111395, Москва, ул. Молдагуловой, д.6А
Телефон: 8 (499) 374-11-31

E-mail: sk31@edu.mos.ru
URL: <http://schiv31.mskobr.ru>

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей физической культуры и инструкторов физической культуры Руководитель МО <i>Зуева М.С.</i> Зуева М.С. Протокол № 1 от «28» августа 2017 года</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора <i>Т.А. Андреева</i> Андреева Т.А. «30» августа 2017 года</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГКОУ СКОШИ № 31 <i>Николаев М.Ю.</i> Николаев М.Ю. «30» августа 2017 года</p> 
---	---	--

РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

адаптированная физическая культура

Класс 5а, 5б, 6а, 7а, 7б

на 2017-2018 учебный год

Учитель: Николаев М.Ю., без категории

Алмаев Г.В., без категории

Количество часов по программе:

в 5 классе 2 урока в неделю, 66 уроков в год,

в 6 классе 2 урока в неделю, 66 уроков в год,

в 7 классе 2 урока в неделю, 66 уроков в год

АРООП СОО по физической культуре для обучающихся с НОДА разрабатывалась на основе:

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009. №373 (в ред. Приказ от 26.11.2010. №1241; от 22. 09.2011. №2357).

- Федерального закона " Об образовании в Российской Федерации" от 29. 12. 2012. № 273-ФЗ.;

ФГОС СОО (утвержден Минобрнауки РФ № 1598-ФЗ от 19.12.2014г, СанПин -15 ОВЗ от 10.07.15г., №26);

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- примерной программы основного общего образования;

Физическая культура обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Изучение физической культуры в 5-7 классах основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных

ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных

- оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в

- самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с

- другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и

- спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- в циклических и ациклических локомоциях:

- в спортивных играх играть (по упрощённым правилам);

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

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

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 1 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и

сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- овладеть системой знаний об истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

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

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

• умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях:

- в спортивных играх: играть (по упрощённым правилам);

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в

России. Олимпийское движение в России (СССР).

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;

- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

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

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской

позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

в циклических и ациклических локомоциях:

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

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

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем

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

сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной

гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета, форма организации учебного предмета и основные виды учебной деятельности.

Настоящая программа рассчитана на учащихся 5-7 классов с НОДА. Срок реализации настоящей программы 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока 40 минут. На курс отведено 66 часов в год (2 часа в неделю). Возможно изменения количества часов, в зависимости от изменения календарно-учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

1	Легкая атлетика.	16ч.
2	Гимнастика.	26ч.
3	Лыжи.	12ч.
4	Развитие двигательных способностей.	12ч.
итого		66ч.

Методы и приемы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, работа с учебником);
- наглядные (показ, просмотр);
- практические (упражнения).

Для реализации основных целей и задач курса ФК применяется разнообразные типы уроков:

- урок объяснения нового материала;
- урок повторения знаний;
- урок закрепления знаний, умений, навыков.
- урок проверки знаний;
- комбинированный урок;
- нестандартные уроки (урок- сказка, урок- викторина, урок- игра).

На основе исторически сложившихся форм упражнений разработаны современные методы физических упражнений:

- строго регламентированные упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Основным из вышеперечисленных методов на начальном этапе будут выполняться строго регламентированные упражнения, так как сначала необходимо повысить физическую подготовку и выносливость, а уже потом применяются соревновательные и игровые методы проведения уроков.

Выбор способа организации детей на занятии зависит от новизны, сложности и характера упражнений, задач занятия, материальной оснащенности. Используются

фронтальные, групповые формы построения урока.

Продолжительность занятия корригирующей гимнастики – 40 минут. Оно делится на 4 части:

- Вводная часть: 5 мин.

Задача: Организация группы для занятий, проведение инструктажа. ОБЖ.

- Подготовительная часть: 10 мин.

Задача: Повышение выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие координации.

- Основная часть: 20 мин.

Задача: Развитие мышечного чувства, укрепление правильной осанки, развитие координационных движений и дыхания.

Средства: Специальные корригирующие упражнения, упражнения с элементами легкой атлетики.

Заключительная часть: 5 мин.

Задача: Успокоить организм.

Средства: Медленная ходьба, дыхательные упражнения, стретчинг.

Продолжительность каждой части урока зависит от подготовленности учащихся.

По воздействию корригирующие упражнения можно разделить на следующие большие группы:

- упражнения на гибкость,
- упражнения на вытяжение,
- упражнения на силу,
- упражнения на коррекцию.

В содержание программы входят:

- упражнения с дополнительной нагрузкой (резиновая лента, гантели, гимнастическая палка, фитболы, степ-платформы, медболы);
- примерные комплексы упражнений при сутулой спине, при сколиозах и дефектах осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- упражнения с элементами йоги;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для мышц спины и ног;
- упражнения, направленные на укрепление всего позвоночника;
- упражнения на равновесие тела и гибкость.

Тематическое планирование.

5 класс

1 Легкая атлетика. Основы комплексной безопасности.		
	1 Знания о физической культуре. Человек, среда его обитания.	
		1. Город как среда обитания. Страницы истории. Повторение строевых упражнений и разминочного комплекса. Игра "колдунчики".
		2. Жилище человека. Физическое самовоспитание. Повторение строевых упражнений и разминочного комплекса. Игра "рыбаки и рыбки"
		3. Безопасность в повседневной жизни. ТБ на уроке

		физической культуры. Повторение техники ходьбы и бега. Игра "курица и ястреб".
	2. Ходьба, бег. Опасные ситуации техногенного характера.	
		4. Дорожное движение. ОРУ. Тестирование. Игра "передай мяч своему"
		5. Безопасность пешехода. ОРУ. Основные виды легкой атлетики. Комплекс беговых упражнений. Подвижные игры с элементами беговых упражнений.
		6. Безопасность пассажира. ОРУ. Изучение разминочного комплекса в легкой атлетике. Игра "салки мячом".
		7. ОРУ. Повторение разминочного комплекса в легкой атлетике. Игра "квадрат".
		8. Пожарная безопасность. ОРУ. Тестирование: бег на короткие дистанции. Игра "перестрелка"
		9. Безопасное поведение в бытовых ситуациях. ОРУ. Эстафетный бег. Игра "ручной мяч"
	3. Прыжки. Опасные ситуации природного характера.	
		10. Погодные явления и безопасность человека. ОРУ. Упражнения для улучшения техники прыжков.
		11. Безопасность на водоемах. ОРУ. Повторение упражнений для улучшения техники прыжков.
		12. Поведения на замёрзших водоемах. ОРУ. Прыжок в длину с места.
	4. Метание. Чрезвычайные ситуации природного характера.	
		13. Землетрясение и наводнения. ОРУ. Повторение техники метания мяча. Игра "часовой и разведчик".
		14. Ураганы, бури, смерчи. ОРУ. Броски медицинбола разными способами.
		15. Оползни, сели, обвалы. ОРУ. Метание мяча в цель.
		16. Безопасное поведение во время грозы. ОРУ. Тестирование.
	2. Гимнастика.	
	5. Теоретические знания.	
		17. Техника безопасности на уроках. ОРУ. Техника выполнения гимнастических упражнений.
		18. Безопасность поведения во время метели и пурги. ОРУ. Тестирование. Определение комплекса гимнастических упражнений.
	6. Основная гимнастика. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	
		19. Радиационно опасные объекты. ОРУ. Прыжки на развитие ловкости.
		20. и взрывоопасный объект. ОРУ. Закрепление прыжков на развитие ловкости.
		21. Химически опасный объект. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие равновесия.
		22. Действия при угрозе возникновения чрезвычайных ситуациях. ОРУ. Закрепление упражнений на развитие равновесия.
		23. ситуация. Безопасность на водоемах. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие гибкости.
		24. Личная безопасность дома. ОРУ. Повторение комплекса на развитие гибкости.

	7.Висы и упоры.	
		25.Правила поведения в опасных ситуациях дома. ОРУ. Смешанные висы и упоры.
		26. на улице. ОРУ. Простые висы и упоры.
	8.Лазание и перелазание.	
		27. на улице. ОРУ. Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания.
		28.Безопасное поведение в толпе. ОРУ. Повторение полосы препятствий с элементами лазания и перелазания.
	9.Акробатические упражнения.	
		29.Террористический акт. Комплекс упражнений на гимнастических матах.
		30. поведения при обнаружении бесхозной вещи. ОРУ. Тестирование пройденного материала.
3.Лыжи.		
	10.Теоретические знания.	
		31. Подбор лыжного инвентаря. Разминка. Повторение лыжных ходов.
		32.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов.
	11.Техника передвижения на лыжах.	
		33.Разминка. Повторение попеременного двухшажного хода.
		34.Разминка. Контрольный урок.
	12.Совершенствование лыжных ходов.	
		35.Разминка. Скользящий шаг без палок и с палками.
		36.Опасность антиобщественного поведения. Разминка. Преодоление бугров и впадин. Подъем "елочкой".
		37.Разминка. Одновременный двухшажный ход.
		38.Разминка. Попеременный двухшажный ход.
		39.Разминка. Изучение одновременного одношажного конькового хода.
		40.Разминка. Изучение одновременного одношажного конькового хода.
		41.Разминка. Изучение одновременного одношажного конькового хода. Разминка. Контрольное тестирование.
		42.Разминка. Контрольное тестирование.
4.Гимнастика. Основы здорового образа жизни.		
	13. комплекс №1. Здоровый образ жизни.	
		43.Здоровье. ОРУ на матах без предметов. Круговая тренировка. Подвижная игра "салки ноги от земли".
		44.Организм. ОРУ на матах без предметов. Круговая тренировка. Подвижная игра "паровоз".
	14.Гимнастический комплекс №2	
		45.Режим дня. Двигательная активность. ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Подвижная игра с элементами гандбола
		46.Программа режима дня. Основные физические качества. ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Основные приемы игры. Подвижная игра с элементами гандбола.

15.Гимнастический комплекс №3		
		47. ОРУ на гимнастической лавке. Комплекс упражнений в парах. Передачи мяча в парах на месте и в движении.
		48.Рациональное питание. ОРУ на гимнастической лавке. Комплекс упражнений в парах. Передачи мяча в парах на месте и в движении.
16.Гимнастический комплекс №4		
		49. Рациональное питания. ОРУ. Комплекс упражнений с медицинболами. Подвижная игра с элементами гандбола "пять передач".
		50.Вредные привычки. ОРУ. Комплекс упражнений с медицинболами. Подвижная игра с элементами гандбола "пять передач".
17.Гимнастический комплекс №5		
		51.Алкоголизм. ОРУ. Комплекс упражнений с теннисным мячом. Подвижная игра с элементами гандбола "перестрелка".
		52.Никотинизм. ОРУ. Комплекс упражнений с теннисным мячом. Подвижная игра с элементами гандбола "перестрелка".
18.Гимнастический комплекс №6		
		53.Профилактика вредных привычек. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра с элементами гандбола "мяч вратарю".
		54.Профилактика вредных привычек. ОРУ. Эстафеты.
5.Развитие двигательных способностей. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.		
19.Гибкость		
		55.Первая помощь. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости. Основные приемы игры в баскетболе.
		56.Первая помощь. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости в парах. Способы передвижений в баскетболе. Подвижная игра с элементами баскетбола.
		57.Первая помощь при ушибах. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости на гимнастической лавке. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
20.Ловкость		
		58.Первая помощь при ушибах. ОРУ. Комплекс на развитие ловкости с мячом. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
		59.Первая помощь при ссадинах. ОРУ. Комплекс на развитие ловкости рук. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
		60.Первая помощь при ссадинах. ОРУ. Комплекс на развитие координации. Ведение мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо.
21.Сила		
		61.Первая помощь при отравлениях. ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы рук. Передачи мяча на месте и в движении.
		62.Первая помощь при отравлениях. ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы ног. Передачи мяча на месте и в движении.

		63.Первая помощь при отравлении никотином. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие силы мышц туловища. Отработка передач в движении и броска мяча в кольцо.
		64.Первая помощь при отравлении никотином. ОРУ. Подвижные и спортивные игры.
		65.Первая помощь при отравлении угарным газом. ОРУ. Тестирование.
		66.Первая помощь при отравлении угарным газом. ОРУ. Эстафеты с предметами.

6 класс.

1.Легкая атлетика. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий.		
	1.Знания о физической культуре. Наводнение.	
		1.Природа и человек. Страницы истории. Повторение строевых упражнений и разминочного комплекса. Подвижная игра.
		2.Классификация наводнений. Физическое самовоспитание. Повторение строевых упражнений и разминочного комплекса. Игра "рыбаки и рыбки"
		3.Действия населения во время наводнений. ТБ на уроке физической культуры. Повторение техники ходьбы и бега. Игра "защита фишек".
	2.ОРУ, бег. Ураганы, бури, смерчи.	
		4.Основные понятия и классификации. ОРУ. Тестирование. Игра "передай мяч своему"
		5.Причины возникновения ураганов, бурь, смерчей. ОРУ. Основные виды легкой атлетики. Комплекс беговых упражнений. Подвижные игры с элементами беговых упражнений.
		6.Поражающие факторы и последствия. ОРУ. Изучение разминочного комплекса в легкой атлетике. Игра "салки мячом".
		7.Меры по защите и снижению последствий. ОРУ. Повторение разминочного комплекса в легкой атлетике. Игра "квадрат".
		8.Действия населения при угрозе возникновения и во время ураганов, бурь и смерчей. ОРУ. Тестирование: бег на короткие дистанции. Игра "перестрелка"
		9.Действия населения при угрозе возникновения и во время ураганов, бурь и смерчей. ОРУ. Эстафетный бег. Игра "ручной мяч"
	3.Прыжки. Землетрясения.	
		10.Причины возникновения землетрясений и их классификация. ОРУ. Упражнения для улучшения техники прыжков.
		11.Последствия землетрясений. ОРУ. Повторение упражнений для улучшения техники прыжков.
		12.Правила безопасного поведения во время землетрясения.

		ОРУ. Прыжок в длину с места.
	4.Метание. Лесные и торфяные пожары.	
		13.Классификация лесных и торфяных пожаров. ОРУ. Повторение техники метания мяча. Игра "часовой и разведчик"
		14.Причины и последствия лесных и торфяных пожаров. ОРУ. Броски медицинбола разными способами.
		15.Предупреждение лесных и торфяных пожаров и борьба с ними. ОРУ. Метание мяча в цель.
2.Гимнастика.		
	5.Теоретические знания.	
		16.Техника безопасности на уроках. ОРУ. Техника выполнения гимнастических упражнений.
		17.Техника безопасности на уроках. ОРУ. Тестирование. Определение комплекса гимнастических упражнений.
	6. Основная гимнастика. Виды туризма и меры безопасности.	
		18.Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в туризме. ОРУ. Прыжки на развитие ловкости.
		19.Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в туризме. ОРУ. Закрепление прыжков на развитие ловкости.
		20.Акклиматизация человека в различных климатических условиях. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие равновесия
		21.Акклиматизация человека в различных климатических условиях. ОРУ. Закрепление упражнений на развитие равновесия.
		22.Обеспечение личной безопасности в туризме. ОРУ. 23.Комплекс упражнений на развитие гибкости.
		24.Обеспечение личной безопасности в туризме. ОРУ. Повторение комплекса на развитие гибкости.
	7.Висы и упоры. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.	
		25.Автономное существование человека в природе. ОРУ. Смешанные висы и упоры.
		26.Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде. ОРУ. Простые висы и упоры.
	8.Лазание и перелазание. Опасные ситуации в природной среде.	
		27.Опасные погодные явления. ОРУ. Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания.
		28.Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными. ОРУ. Повторение полосы препятствий с элементами лазания и перелазания.
	9.Акробатические упражнения. Опасные ситуации в природной среде	
		29.Укусы насекомых и защита от них. Комплекс упражнений на гимнастических матах.
		30.Укусы насекомых и защита от них. ОРУ. Тестирование пройденного материала.
3.Лыжи.		
	10.Теоретические знания.	
		31.Подбор лыжного инвентаря. Разминка. Повторение лыжных ходов.

		32.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов.
	11.Техника передвижения на лыжах.	
		33.Разминка. Повторение попеременного двушажного хода.
		34.Разминка. Контрольный урок.
	12.Совершенствование лыжных ходов.	
		35.Разминка. Скользящий шаг без палок и с палками.
		36.Опасность антиобщественного поведения. Разминка. Преодоление бугров и впадин. Подъем "елочкой".
		37.Разминка. Одновременный двушажный ход.
		38.Разминка. Попеременный двушажный ход.
		39.Разминка. Изучение одновременного одношажного конькового хода.
		40.Разминка. Изучение одновременного одношажного конькового хода.
		41.Разминка. Изучение одновременного одношажного конькового хода.
		42.Разминка. Контрольное тестирование.
4.Гимнастика. Основы здорового образа жизни.		
	13.Гимнастический комплекс №1. Здоровый образ жизни.	
		43.Здоровье. ОРУ на матах без предметов. Круговая тренировка. Подвижная игра "салки ноги от земли".
		44.Организм. ОРУ на матах без предметов. Круговая тренировка. Подвижная игра "паровоз".
	14.Гимнастический комплекс №2	
		45.Режим дня. Двигательная активность. ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Подвижная игра с элементами гандбола.
		46.Программа режима дня. Основные физические качества. ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Основные приемы игры. Подвижная игра с элементами гандбола.
	15.Гимнастический комплекс №3	
		47.Закаливание. ОРУ на гимнастической лавке. Комплекс упражнений в парах. Передачи мяча в парах на месте и в движении.
		48.Рациональное питание. ОРУ на гимнастической лавке. Комплекс упражнений в парах. Передачи мяча в парах на месте и в движении.
	16.Гимнастический комплекс №4	
		49.Гигиена питания. ОРУ. Комплекс упражнений с медицинболами. Подвижная игра с элементами гандбола "пять передач".
		50.Вредные привычки. ОРУ. Комплекс упражнений с медицинболами. Подвижная игра с элементами гандбола "пять передач".
	17.Гимнастический комплекс №5	
		51.Алкоголизм. ОРУ. Комплекс упражнений с теннисным мячом. Подвижная игра с элементами гандбола "перестрелка".
		52.Никотинизм. ОРУ. Комплекс упражнений с теннисным

		мячом. Подвижная игра с элементами гандбола "перестрелка".
	18.Гимнастический комплекс №6	
		53.Профилактика вредных привычек. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра с элементами гандбола "мяч вратарю".
		54.Профилактика вредных привычек. ОРУ. Эстафеты.
5.Развитие двигательных способностей. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.		
	19.Гибкость	
		55.Первая помощь. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости. Основные приемы игры в баскетболе.
		56.Первая помощь. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости в парах. Способы передвижений в баскетболе. Подвижная игра с элементами баскетбола.
		57.Первая помощь при ушибах. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости на гимнастической лавке. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
	20.Ловкость	
		58.Первая помощь при ушибах. ОРУ. Комплекс на развитие ловкости с мячом. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
		59.Первая помощь при ссадинах. ОРУ. Комплекс на развитие ловкости рук. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
		60.Первая помощь при ссадинах. ОРУ. Комплекс на развитие координации. Ведение мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо.
	21.Сила	
		61.Первая помощь при отравлениях. ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы рук. Передачи мяча на месте и в движении.
		62.Первая помощь при отравлениях. ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы ног. Передачи мяча на месте и в движении.
		63.Первая помощь при отравлении никотином. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие силы мышц туловища. Отработка передач в движении и броска мяча в кольцо.
	22.Выносливость	
		64.Первая помощь при отравлении никотином. ОРУ. Подвижные и спортивные игры.
		65.Первая помощь при отравлении угарным газом. ОРУ. Тестирование.
		66.Первая помощь при отравлении угарным газом. ОРУ. Эстафеты с предметами.

7 класс

1.Легкая атлетика. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий.		
	1.Знания о физической культуре. Наводнение	
		1.Понятие наводнение. Страницы истории. Повторение строевых упражнений и разминочного комплекса. Подвижная игра.

		2.Классификация наводнений. Физическое самовоспитание. Повторение строевых упражнений и разминочного комплекса. Игра "рыбаки и рыбки"
		3.Действия населения во время наводнений. ТБ на уроке физической культуры. Повторение техники ходьбы и бега. Игра "защита фишек".
	2.Ходьба, бег. Ураганы, бури, смерчи.	
		4.Основные понятия и классификации. ОРУ. Тестирование. Игра "передай мяч своему"
		5.Причины возникновения ураганов, бурь, смерчей. ОРУ. Основные виды легкой атлетики. Комплекс беговых упражнений. Подвижные игры с элементами беговых упражнений.
		6.Поражающие факторы и последствия. ОРУ. Изучение разминочного комплекса в легкой атлетике. Игра "салки мячом".
		7.Меры по защите и снижению последствий. ОРУ. Повторение разминочного комплекса в легкой атлетике. Игра "квадрат".
		8.Действия населения при угрозе возникновения и во время ураганов, бурь и смерчей. ОРУ. Тестирование: бег на короткие дистанции. Игра "перестрелка" Действия населения при угрозе возникновения и во время ураганов, бурь и смерчей. ОРУ. Эстафетный бег. Игра "ручной мяч"
		9.Действия населения при угрозе возникновения и во время ураганов, бурь и смерчей. ОРУ. Тестирование: бег на короткие дистанции. Игра "перестрелка" Действия населения при угрозе возникновения и во время ураганов, бурь и смерчей. ОРУ. Эстафетный бег. Игра "ручной мяч"
	3.Прыжки. Землетрясения.	
		10.Причины возникновения землетрясений и их классификация. ОРУ. Упражнения для улучшения техники прыжков.
		11.Последствия землетрясений. ОРУ. Повторение упражнений для улучшения техники прыжков.
		12. Правила безопасного поведения во время землетрясения. ОРУ. Прыжок в длину с места.
	4.Метание. Лесные и торфяные пожары.	
		13.Классификация лесных и торфяных пожаров. ОРУ. Повторение техники метания мяча. Игра "часовой и разведчик".
		14.Причины и последствия лесных и торфяных пожаров. ОРУ. Броски медицинбола разными способами.
		15.Предупреждение лесных и торфяных пожаров

		и борьба с ними. ОРУ. Метание мяча в цель.
		16.Правила безопасного поведения во время пожаров и защиты от них. ОРУ. Тестирование.
2.Гимнастика. Социально-криминальные ситуации и безопасность человека.		
	5.Теоретические знания.	
		17.Техника безопасности на уроках. ОРУ. Техника выполнения гимнастических упражнений.
		18.Техника безопасности на уроках. ОРУ. Тестирование. Определение комплекса гимнастических упражнений.
	6.Основная гимнастика. Основы безопасности поведения в толпе. Паника.	
		19.Основные закономерности поведения толпы. ОРУ. Прыжки на развитие ловкости.
		20.Примеры катастроф, связанных с толпой. ОРУ. Закрепление прыжков на развитие ловкости.
		21.Как вести себя в толпе. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие равновесия.
		22.Как вести себя в толпе. ОРУ. Закрепление упражнений на развитие равновесия.
		23.Терроризм и безопасность человека. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие гибкости.
		24.Терроризм и безопасность человека. ОРУ. Повторение комплекса на развитие гибкости.
	7.Висы и упоры. Первая помощь при ранениях и травмах.	
		25. Виды ран. ОРУ. Смешанные висы и упоры.
		26. Первая помощь при ранениях. ОРУ. Простые висы и упоры.
	8.Лазание и перелазание.	
		27.Правила наложения повязок. ОРУ. Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания.
		28.Правила наложения повязок. ОРУ. Повторение полосы препятствий с элементами лазания и перелазания.
	9.Акробатические упражнения.	
		29.Правила наложения повязок. Комплекс упражнений на гимнастических матах.
		30.Правила наложения повязок. ОРУ. Тестирование пройденного материала.
3.Лыжи.		
	10.Теоретические знания.	
		31. Подбор лыжного инвентаря. Разминка. Повторение лыжных ходов.
		32.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов.
	11.Техника передвижения на лыжах.	
		33.Разминка. Повторение попеременного двушажного хода.
		34.Разминка. Контрольный урок.
	12.Совершенствование лыжных ходов.	
		35.Разминка. Скользящий шаг без палок и с

		палками.
		36.Опасность антиобщественного поведения. Разминка. Преодоление бугров и впадин. Подъем "елочкой".
		37.Разминка. Одновременный двушажный ход.
		38.Разминка. Попеременный двушажный ход.
		39.Разминка. Изучение одновременного одношажного конькового хода.
		40.Разминка. Изучение одновременного одношажного конькового хода.
		41.Разминка. Изучение одновременного одношажного конькового хода.
		42.Разминка. Контрольное тестирование.
4.Гимнастика. Основы здорового образа жизни.		
	13.Гимнастический комплекс №1. Здоровый образ жизни.	
		43.Здоровье. ОРУ на матах без предметов. Круговая тренировка. Подвижная игра.
		44.Организм. ОРУ на матах без предметов. Круговая тренировка. Подвижная игра .
	14.Гимнастический комплекс №2	
		45.Режим дня. Двигательная активность. ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Подвижная игра с элементами гандбола.
		46.Программа режима дня. Основные физические качества. ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Основные приемы игры. Подвижная игра с элементами гандбола.
	15.Гимнастический комплекс №3	
		47.Закаливание. ОРУ на гимнастической лавке. Комплекс упражнений в парах. Передачи мяча в парах на месте и в движении.
		48.Рациональное питание. ОРУ на гимнастической лавке. Комплекс упражнений в парах. Передачи мяча в парах на месте и в движении.
	16.Гимнастический комплекс №4	
		49.Гигиена питания. ОРУ. Комплекс упражнений с медицинболами. Подвижная игра с элементами гандбола "пять передач".
		50.Вредные привычки. ОРУ. Комплекс упражнений с медицинболами. Подвижная игра с элементами гандбола "пять передач".
	17.Гимнастический комплекс №5	
		51.Алкоголизм. ОРУ. Комплекс упражнений с

		теннисным мячом. Подвижная игра с элементами гандбола "перестрелка".
		52.Никотинизм. ОРУ. Комплекс упражнений с теннисным мячом. Подвижная игра с элементами гандбола "перестрелка".
	18.Гимнастический комплекс №6	
		53.Профилактика вредных привычек. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра с элементами гандбола "мяч вратарю".
		54. вредных привычек. ОРУ. Эстафеты.
5. двигательных способностей. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.		
	19.Гибкость	
		55.Первая помощь. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости. Основные приемы игры в баскетболе.
		56.Первая помощь. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости в парах. Способы передвижений в баскетболе. Подвижная игра с элементами баскетбола.
		57.Первая помощь при ушибах. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости на гимнастической лавке. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
	20.Ловкость	
		58.Первая помощь при ушибах. ОРУ. Комплекс на развитие ловкости с мячом. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
		59.Первая помощь при ссадинах. ОРУ. Комплекс на развитие ловкости рук. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
		60.Первая помощь при ссадинах. ОРУ. Комплекс на развитие координации. Ведение мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо.
	21.Сила	
		61.Первая помощь при отравлениях. ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы рук. Передачи мяча на месте и в движении.
		62.Первая помощь при отравлениях. ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы ног. Передачи мяча на месте и в движении.
		63.Первая помощь при отравлении никотином. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие силы мышц туловища. Отработка передач в движении и броска мяча в кольцо.
	22.Выносливость	

		64.Первая помощь при отравлении никотином. ОРУ. Подвижные и спортивные игры.
		65.Первая помощь при отравлении угарным газом. ОРУ. Тестирование.
		66.Первая помощь при отравлении угарным газом. ОРУ. Эстафеты с предметами.

**Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств.
5 класс**

№	Контрольные упражнения	5	4	3	2
1	Сидя на полу – наклон вперед (см)	+ 10 и больше	+7 и больше	7 и меньше	0
2	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	5-15	3-5	1-3	Меньше 1
3	Поднимание и опускание туловища в положении лёжа (кол-во раз)	20-30	10-20	5-10	Меньше 5
4	Бросок мяча в цель 5 раз (кол-во попаданий)	5	4	2	---
5	Метание малого мяча в стену и кол-во пойманных мячей (10 бросков).	10	6	3	Меньше 3
6	Лёжа на животе – положение «лодочка» (сек).	40-60	10-30	5-10	Меньше 5

6 класс

№	Контрольные упражнения	5	4	3	2
1	Сидя на полу – наклон вперед (см)	+ 10 и больше	+7 и больше	7 и меньше	0
2	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	5-15	3-5	1-3	Меньше 1
3	Поднимание и опускание туловища в положении лёжа (кол-во раз)	30-40	20-30	10-20	Меньше 10
4	Бросок мяча в цель 5 раз (кол-во попаданий)	5	4	2	---
5	Метание малого мяча в стену и кол-во пойманных мячей (10бросков).	10	6	3	Меньше 3
6	Лёжа на животе – положение «лодочка» (сек).	40-60	10-30	5-10	Меньше 5

7 класс

№	Контрольные упражнения	5	4	3	2
1	Сидя на полу – наклон вперед (см)	+ 15 и больше	+10 и больше	7 и меньше	0
2	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	5-15	3-5	1-3	Меньше 1
3	Поднимание и опускание туловища в положении лёжа (кол-во раз)	40-60	20-40	10-30	Меньше 10
4	Бросок мяча в цель 5 раз (кол-во попаданий)	5	4	2	---
5	Метание малого мяча в стену и кол-во пойманных мячей (10бросков).	10	6	3	Меньше 3
6	Лёжа на животе – положение «лодочка» (сек).	40-60	10-30	5-10	Меньше 5

Характеристика внешних признаков утомления на занятиях.

Признаки	Легкая степень утомления	Средняя степень утомления
Окраска кожных покровов	Локальное покраснение	Диффузное покраснение
Характер потоотделения	Локальное потоотделение	Диффузное потоотделение
Характер дыхания	Незначительное учащение	Учащенное дыхание
Внимание	Не нарушено	Отвлечение от хода занятий
Координация движений	Не нарушено	Не точные движения
Самочувствие	Нет жалоб	Жалобы на усталость

Литература.

Б.А. Поляев, Г.Е. Иванова. Внедрение системы оздоровительных мероприятий по коррекции нарушений осанки на уроках физической культуры.

С.А. Абаянова. Уроки физического воспитания для старшеклассников специальной медицинской группы.

В.А. Епифанов. Лечебная физкультура и врачебный контроль.

Л. М. Белозёрова, Л.Н. Власова. А.Б. Сиротин. Лечебная физическая культура в педиатрии.

И. А. Калюжнова, О.В.Перепелова Лечебная физкультура.

Н.Г.Коновалова Профилактика. Нарушения осанки.

Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская. Игры, которые лечат.

В.Р.Кучма. Школы здоровья в России.

Е.В. Сулим. Детский фитнес.

К.К. Утробина. Подвижные игры для детей.

Н.А.Фёдорова. Физическая культура. Подвижные игры.

В.С. Мартынихин. Лечебная физкультура и другие методы немедикаментозного воздействия при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.

Л.О. Бадалян. Невропатология.