

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

Рассмотрена
на заседании ШМК учителей
профильного труда, домоводства
и физкультуры.
Протокол № 1
от 29. 08. 2022г.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 30. 08.2022г.

Утверждена
Приказом директора №118-од
от 30.08. 2022г.

_____ Е.В. Соснина

Составлена в соответствии с:

- АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГКОУ УР «Школа №79»
- Программой образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Санкт-Петербург, 2011г.
- учебным планом образовательного учреждения.

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
1(доп)-7 класс
на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Куркакова О.В.
Казанцев Г.О.
Буткова С. А.

Рецензент:
Руководитель
ШМК учителей профильного труда,
домоводства и физкультуры
Петухова Н.И.

Ижевск, 2022г.

Адаптивная физкультура. Пояснительная записка.

Рабочая программа для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями по предмету «Адаптивная физкультура» в 1 (доп.) - 7 классах разработана на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГКОУ УР «Школа №79»
- Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Санкт-Петербург, 2011г.
- с учетом индивидуальной программы реабилитации и (или) абилитации детей –инвалидов;
- учебным планом образовательного учреждения

Цели и задачи образовательно-коррекционной работы

Цель обучения адаптивной физкультуре – является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи реализации содержания предмета:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный

инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжи, лыжные палки, туристические коврики.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в

стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Место учебного предмета «Адаптивная физкультура» в учебном плане

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год
1 (доп.) класс	2	33	66

1 класс	2	33	66
2 класс	2	34	68
3 класс	2	34	68
4 класс	2	34	68
5 класс	2	34	68
6 класс	2	34	68
7 класс	2	34	68

Примерное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

1 (доп) класс

Построения и перестроения. Продолжение обучения учащихся построению парами, по одному в ряд.

Обучение простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое, из колонны по двое в колонну по одному, из шеренги в колонну.

Ходьба и упражнения в равновесии. Закрепление умений учащихся ходить стайкой (за учителем), держась за руки: в заданном направлении (к предмету), между предметами, на дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), держась за веревку.

Упражнения в перешагивании из обруча в обруч, из круга в круг.

Обучение учащихся вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу по команде (стайкой по направлению к педагогу и вслед за ним, к предмету, друг за другом в указанном направлении).

Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке), по сенсорным дорожкам. Упражнения в ходьбе по дорожкам из коврового материала и других материалов, по дорожкам, составленным из мягких модулей.

Закрепление умений учащихся ходить по кругу, взявшись за руки (хороводные игры).

Продолжение обучения учащихся перешагивать через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя и самостоятельно).

Формирование умения учащихся двигаться под музыку с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

Бег. Закрепление умений учащихся бегать (вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями).

Обучение бегу в медленном и быстром темпе (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).

Продолжение обучения учащихся бегать в заданном направлении с предметом в руке (руках): погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.

Прыжки. Обучение учащихся выполнять поскоки на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперед.

Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).

Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Закрепление умений, учащихся прокатывать мяч двумя руками друг другу, под дуги, между предметами; умений ловить мяч, брошенный учителем (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития учащихся), бросать мяч учителю, другому учащемуся. Упражнения в бросании мяча вверх.

Игровые упражнения на мячах-хопах (фитбол).

Прокатывание совместно с каждым учащимся индивидуально набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на размеры. Катание учителем учащихся, лежащих на сенсорном мяче животом (индивидуально).

Упражнения с шариками в сухом бассейне (бросание, собирание шариков, погружение в них), стимулирование желания учащихся играть самостоятельно в бассейне. Упражнения с набивными (сенсорными) мячами: сидя на мяче, опираясь о пол ногами, удерживать статическую позу (выбор мяча определяется ростом учащегося), при этом учащиеся держат руки на талии или разводят в стороны (с помощью учителя или самостоятельно).

Ползание и лазанье. Закрепление умений учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции).

Обучение учащихся ползать на животе и на четвереньках ко прямой линии, в разных направлениях к предметной цели (по указательному жесту, по словесной инструкции).

Продолжение обучения учащихся проползанию на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).

Упражнения в ползании на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Горка», «Островок»).

Обучение учащихся ползанию по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.

Упражнения в лазании по лестнице-стремянке, по гимнастической стенке на несколько ступенек (с поддержкой учителем).

Подготовка к спортивным играм. Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плавание).

Игры на улице в зимний период. Катание на санках друг друга (с помощью учителя, помощника учителя, воспитателя группы продленного дня), катание с небольших горок.

Упражнения в скольжении по ледяным дорожкам на двух ногах (с помощью учителя).

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Спортивные соревнования по типу преодоления препятствий: «Дорога из валунов», «Туннель», «Прыжок», «Скалолаз», «Водопад», «Чаща» и др.

Городки. Закрепление у учащихся навыка бросания биты сбоку, от плеча, удерживая правильное положение.

Дальнейшее обучение учащихся выбивать городки (четыре пять фигур) с полукона и кона, стараясь использовать меньшее количество бит.

Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча.

Обучение учащихся ударам по мячу подъемом «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой.

Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.

Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Хоккей. Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч).

Продолжение обучения учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Совершенствование приемов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

Дальнейшее обучение учащихся попаданию шайбой (мячом) в ворота, ударя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения.

Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Игра «Бросайка» (Бочче). Командные игры: команды встраиваются в две колонны. Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или наоборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.

Бадминтон. Закрепление знания правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Дальнейшее обучение учащихся

перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить подачу партнера.

Мини-соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Спортивные соревнования по типу преодоления препятствий: «Дорога из валунов», «Туннель», «Прыжок», «Скалолаз», «Водопад», «Чаша» и др.

Городки. Закрепление у учащихся навыка бросания биты сбоку, от плеча, удерживая правильное положение.

Дальнейшее обучение учащихся выбивать городки (четыре пять фигур) с полукона и кона, стараясь использовать меньшее количество бит.

Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча.

Обучение учащихся ударам по мячу подъемом «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой.

Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.

Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч).

Продолжение обучения учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Совершенствование приемов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

Дальнейшее обучение учащихся попаданию шайбой (мячом) в ворота, ударя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения.

Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Игра «Бросайка» (Бочче). Командные игры: команды встраиваются в две колонны. Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или наоборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.

1 класс

Построения и перестроения. Продолжение обучения учащихся построению парами, по одному в ряд.

Обучение простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое, из колонны по двое в колонну по одному, из шеренги в колонну.

Ходьба и упражнения в равновесии. Закрепление умений учащихся ходить стайкой (за учителем), держась за руки: и заданном направлении (к предмету), между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), держась за веревку.

Упражнения в перешагивании из обруча в обруч, из круга в круг.

Обучение учащихся вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу по команде (стайкой по направлению к педагогу и вслед за ним, к предмету, друг за другом в указанном направлении).

Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке), по сенсорным дорожкам, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр со следочками» и др.

Упражнения в ходьбе по дорожкам из коврового материала и других материалов, по дорожкам, составленным из мягких модулей.

Закрепление умений учащихся ходить по кругу, взявшись за руки (хороводные игры).

Продолжение обучения учащихся перешагивать через незначительные препятствия,

например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя и самостоятельно). Формирование умения учащихся двигаться под музыку с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

Бег. Закрепление умений учащихся бегать (вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями).

Обучение бегу в медленном и быстром темпе (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).

Продолжение обучения учащихся бегать в заданном направлении с предметом в руке (руках): погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.

Прыжки. Обучение учащихся выполнять поскоки на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперед.

Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).

Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Закрепление умений учащихся прокатывать мяч двумя руками друг другу, под дуги, между предметами; умений ловить мяч, брошенный учителем (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития учащихся), бросать мяч учителю, другому учащемуся. Упражнения в бросании мяча вверх.

Игровые упражнения на мячах-хопах (фитбол).

Прокатывание совместно с каждым учащимся индивидуально набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на размеры. Катание учителем учащихся, лежащих на сенсорном мяче животом (индивидуально).

Упражнения с шариками в сухом бассейне (бросание, собирание шариков, погружение в них), стимулирование желания учащихся играть самостоятельно в бассейне. Упражнения с набивными (сенсорными) мячами: сидя на мяче, опираясь о пол ногами, удерживать статическую позу (выбор мяча определяется ростом учащегося), при этом учащиеся держат руки на талии или разводят в стороны (с помощью учителя или самостоятельно).

Ползание и лазанье. Закрепление умений учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции).

Обучение учащихся ползать на животе и на четвереньках ко прямой линии, в разных направлениях к предметной цели (по указательному жесту, по словесной инструкции).

Продолжение обучения учащихся проползанию на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).

Упражнения в ползании на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Горка», «Островок»).

Обучение учащихся ползанию по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.

Упражнения в лазании по лестнице-стремянке, по гимнастической стенке на несколько ступенек (с поддержкой учителем).

Подготовка к спортивным играм. Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плавание). Упражнения в воде (при наличии бассейна) со страховкой тренером по плаванию.

Игры на улице в зимний период. Катание на санках друг друга (с помощью учителя, помощника учителя, воспитателя группы продленного дня), катание с небольших горок. Упражнения в скольжении по ледяным дорожкам на двух ногах (с помощью учителя).

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Спортивные соревнования по типу преодоления препятствий: «Дорога из валунов», «Туннель», «Прыжок», «Скалолаз», «Водопад», «Чаща» и др.

Городки. Закрепление у учащихся навыка бросания биты сбоку, от плеча, удерживая

правильное положение.

Дальнейшее обучение учащихся выбивать городки (четыре пять фигур) с полукона и кона, стараясь использовать меньшее количество бит.

Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча.

Обучение учащихся ударам по мячу подъемом «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой.

Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.

Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч).

Продолжение обучения учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Совершенствование приемов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

Дальнейшее обучение учащихся попаданию шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения.

Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Игра «Бросайка» (Бочче). Командные игры: команды встраиваются в две колонны. Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или наоборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Спортивные соревнования по типу преодоления препятствий: «Дорога из валунов», «Туннель», «Прыжок», «Скалолаз», «Водопад», «Чаша» и др.

Городки. Закрепление у учащихся навыка бросания биты сбоку, от плеча, удерживая правильное положение.

Дальнейшее обучение учащихся выбивать городки (четыре пять фигур) с полукона и кона, стараясь использовать меньшее количество бит.

Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча.

Обучение учащихся ударам по мячу подъемом «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой.

Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.

Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч).

Продолжение обучения учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Совершенствование приемов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

Дальнейшее обучение учащихся попаданию шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения.

Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Игра «Бросайка» (Бочче). Командные игры: команды встраиваются в две колонны. Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или наоборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении

задания.

2 класс

Построения и перестроения. Построение парами, в колонну друг за другом.

Ходьба и упражнения в равновесии. Обучение учащихся переходить от ходьбы к бегу друг за другом в указанном направлении, меняя темп движения (по образцу и по словесной инструкции учителя).

Дальнейшее обучение ходьбе и бегу на носках.

Продолжение обучения учащихся перешагиванию через незначительные препятствия с повышением высоты (см. первое полугодие).

Развитие умений учащихся двигаться под музыку с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

Бег. Дальнейшее обучение учащихся бегу в заданном направлении с предметом в одной или двух руках (мешочек с песком, маленький мяч, ленточка, прикрепленная к палочке, и т. п.).

Упражнения в чередовании ходьбы и бега по сенсорной дорожке, коврику «Гофр» со следочками, игровой дорожке, коврику со следочками и т. п.

Прыжки. Обучение учащихся выполнению поскоков на мосте на одной ноге; прыжкам, слегка продвигаясь вперед. Игры по типу «классиков».

Закрепление умений прыгать на гимнастических мячах, подпрыгивать на надувном мяче (фитболе) (при необходимости со страховкой).

Прыжки на каркасном батуте (со страховкой).

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Обучение учащихся прокатыванию мяча одной рукой друг другу, под дуги, между предметами; ловле мяча, брошенного учителем (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития учащихся); бросанию мяча учителю, другим учащимся; бросание мяча вверх. Обучение учащихся отлипать мяч от пола три-четыре раза подряд.

Игры на мячах-хопах (фитбол).

Продолжение обучения катанию модуля «Труба» с игрушкой или с кем-то из детей внутри (синхронно парами и индивидуально).

Игры с шариками в сухом бассейне (бросание, собирание шариков, погружение в них) (см. первое полугодие). Стимулирование к самостоятельным занятиям учащихся в сухом бассейне («плавание в шариках»).

Усложнение игр и упражнений с сенсорными (набивными) мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками по полу, под дугу (ширина 50-60 см), друг другу на расстояние 1,0-1,5 м, между предметами, расположенными в ряд (например, между кеглями или гимнастическими палками); перекидывание мяча (диаметр 20 см) двумя руками через веревку, натянутую на уровне груди учащегося, с расстояния 30-50 см; бросание мяча (диаметр 20 см) на дальность (расстояние 40—70 см) в вертикальную цель; сидя на сенсорном мяче, опираясь ногами о пол, удержание статической позы (выбор мяча определяется ростом учащегося), руки в стороны или на талии (с поддержкой и самостоятельно); катание на сенсорных (набивных) мячах с ориентировкой на размеры, а также, лежа на них (на животе).

Ползание и лазанье. Дальнейшее обучение учащихся ползанию на четвереньках и на животе (по-пластунски) по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Горка», «Островок»).

Соревновательные упражнения в движении на четвереньках по коврику со следочками и подобным дорожкам.

Продолжение обучения самостоятельному лазанию по лестнице-стремянке (по гимнастической стенке) на несколько ступенек (при необходимости с поддержкой учителем).

Подвижные игры и подготовка к спортивным играм. Сюжетные подвижные игры с учащимися типа игр:

с бегом: «Птичка и птенчик», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лови меня», «Догони мяч», «По тропинке»,

«Через ручеек», «Кто медленнее?», «Перешагни через палку», «Догоните меня», «Самолеты», «Пузырь», «Походи и побегай», «Быстрее — медленнее», «Бабочки», «Воронята», «Снежинки и ветер», «Бежим по коврику “Топ- топ”», «Пробеги по коврику со следочками» и др.;

с прыжками: «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Мой веселый звонкий мяч», «Попрыгай на носочках», «Мячики», «Сорви шишку», «Попрыгай на батуте», «Попрыгай в шариках (в сухом бассейне)» и др.;

с подлезанием, лазаньем, ползанием: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Ловлю мышку», «Собачка»;

с бросанием и ловлей: «Кто дальше бросит мешочек», «Попади в круг», «Мяч в круге», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в ворота», «Целься вернее», «Кто попадет», «Кати ко мне», «Бросайка», «Набрось кольцо» и др.

Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плаваем), упражнения в сухом бассейне. Обучение плаванию в воде (при наличии бассейна) со страховкой тренером по плаванию.

3 класс

Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения имитационными движениями. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Упражнения в грудном брюшном и полном дыхании: в исходном положении лежа на спине, сидя, стоя. Дыхательные упражнения: вдох выдох через рот; вдох и выдох через нос; вдох через рот выдох через нос. Упражнения на изменение длительности вдоха и выдоха: вдох короче выдоха; вдох длиннее выдоха. Упражнения на регулирование дыхания в ходьбе со звукоподражанием.

Построения и перестроения. Дальнейшее обучение учащихся построению в шеренгу по росту и перестроению в колонну, а затем из колонны по одному в колонну по двое.

Ходьба и упражнения в равновесии. Продолжение развития навыков обычной ходьбы, ходьбы на носках, ходьбы с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны). Обучение учащихся ходьбе на пятках, в полуприседе. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15- 20 см), по наклонной доске (высота наклона 30 см, ширина доски 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед (2-3 м), «змейкой» со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по детской сенсорной дорожке, с утяжелителями в руках (в руке).

Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр»), по дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Ходьба по кругу.

Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов.

Бег. Дальнейшее обучение учащихся бегу в колонне по одному (добавляется бег парами), змейкой между предмета и за учителем, между линиями, между мягкими модулями, на носках, в медленном и среднем темпе, по дорожке, приподнятой над полом (см. первое полугодие).

Прыжки. Дальнейшее обучение учащихся прыжкам на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с протяжением вперед (3-4 м), вперед — назад, с поворотами, с высоты 25 см, через два-три предмета высотой 5-10 см, в длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места, на батутах типа «Малыш», «Теремок», «Джунгли» и на каркасном пружинном батуте «Прыжок».

Игровые упражнения на мячах-хопах (фитбол) (со страховкой).

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Дальнейшее обучение учащихся прокатыванию мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу, бросание и ловля мяча (2-6 раз), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх.

Обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-4 раза подряд), метанию мячей малого размера в вертикальную (1,5 - 2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м). Игра

«Бросайка» или Бочче.

Игровые упражнения с набивными (сенсорными) мячами, игровой трубой «Перекасти поле», с шариками в сухом бассейне, с другим полифункциональным оборудованием.

Ползание и лазанье. Дальнейшее обучение ползанию на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом.

Совершенствование усвоенных учащимися навыков проползания на четвереньках и на животе под дугой, рейкой воротиками из мягких модулей.

Развитие умений учащихся ползать на четвереньках на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Дальнейшее обучение выполнению упражнений на коврике со следочками и подобных ему (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек).

Стимулирование желаний учащихся самостоятельно играть в сухом бассейне («купание»), ползание по шарикам и т. п.).

Дальнейшее обучение учащихся лазанью по гимнастической лестнице (со страховкой).

Подготовка к спортивным играм и упражнениям. В подвижных играх и упражнениях закрепление навыков бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Закатывание мяча в лунку, ворота.

4 класс

Дыхательные упражнения. Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.

Построения и перестроения. Построения в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Дальнейшее обучение учащихся поворотам направо, налево, кругом, по образцу, данному учителем, и самостоятельно.

Ходьба и упражнения в равновесии. Закрепление и совершенствование у детей и подростков навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе, с поворотами. Обучение ходьбе с заданиями, ходьбе на месте.

Ходьба с перешагиванием через предметы (см. первое полугодие).

Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом, с изменением темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции учителя.

Бег. Бег в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, между линиями, между мягкими модулями в медленном и среднем темпе, бег на носках.

Бег на скорость, бег с ускорением и замедлением (с изменением) темпа.

Дальнейшее обучение учащихся различным видам бега со сменой ведущего. Обучение челночному бегу (по ориентирам или за учителем).

Прыжки. Дальнейшее обучение учащихся прыжкам. Прыжки на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной.

Прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (право — влево); с высоты 25 см; через два-три предмета высотой 5-10 см; в длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места; на батутах типа «Джунгли» и на каркасном пружинном батуте «Прыжок».

Прыжки на мячах-хопах (фитбол).

Выполнение элементарных гимнастических упражнений сидя на мячах-хопах (фитбол) по образцу, данному учителем.

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросание и ловля мяча (2-3 раза), бросание мяча друг другу, вверх.

Дальнейшее обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-7 раз подряд), метанию мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 ж).

Игровые упражнения с набивными (сенсорными) мячами: катание мячей и прокатывание на них, лежа на животе (размер и вес мячей должен соответствовать возможностям учащихся).

Прокатывание мячей из игрового набора «Бросайка» или Бочке по полу в цель.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. Обучение учащихся ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезая под скамейку.

Развитие умений учащихся ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Упражнения на коврике со следочками и подобных ему (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек).

Лазание по гимнастической лестнице.

5 класс

Дыхательные упражнения. Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.

См. программное содержание, представленное в четвертом классе.

Построения и перестроения. Дальнейшее обучение учащихся равнению при построении. Обучение их перестроению из одной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько (с незначительной организующей помощью педагога).

Закрепление умений учащихся выполнять повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге, на 90° и 180° (влево и вправо). Уточнение особенностей выполнения поворотов в углах зала (площадки).

Ходьба и упражнения в равновесии. Занятия с учащимися ходьбой, совершенствование знакомых действий и обучения новым. Ходьба в колонне по одному, парами, по кругу с движениями рук. Ходьба обычным, гимнастическим, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа. Ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов. Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по детской сенсорной дорожке. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной тропе, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по коврику «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким модулям (с изменением темпа движения — быстро, медленно). Ходьба в ходунках, в мешках, по тренажерам («Ходунки для спортивных игр», «Беговая дорожка механическая», «Бегущая волна» и др.).

Фиксирование внимания учащихся на одновременном окончании ходьбы по различным сигналам.

Совершенствование движений учащихся под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихшков и т. п.

Бег. Дальнейшее совершенствование навыка бега учащихся (см. первое полугодие).

Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Введение в уроки челночного бега и бега на носках. Объяснение ученикам элементарных правил бега из разных стартовых позиций.

Обучение учащихся бегу на расстояние до 10 м широким шагом. Развитие способности учащихся сочетать бег с действиями с мячом, со скакалкой.

Совершенствование навыка бега на месте на тренажерах (см. первое полугодие).

Прыжки. Продолжение работы, начатой в первом полугодии.

Обучение учащихся следующим умениям: выпрыгивать вверх из глубокого приседа; подпрыгивать на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20-25 см прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; перепрыгивать на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед; вспрыгивать с разбега в три шага на предмет высотой до 30 см, спрыгивать с него; прыгать через короткую скакалку разными способами (на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу).

Продолжение занятий на различных батутах (см. первое полугодие).

Бросание, ловля, метание. Совершенствование уже освоенных учащимися приемов бросания, ловли и метания, усложняя и расширяя действия в зависимости от физических способностей учащихся: бросать и ловить мяч двумя руками (не менее 15 раз подряд); бросать и ловить мяч одной рукой (не менее 5 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе, бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола; выполнять упражнения с мячами с хлопками, поворотами; перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; бросать мячи разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя; метать мячи, летающие тарелки (пластмассовые), мешочки с наполнителями, балансировочные подушки в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 2-3 м, в движущуюся цель с расстояния 2 м, вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

Ползание и лазанье. Совершенствование навыков ползания: по гимнастической скамейке на четвереньках, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами; по бревну.

Развитие умений учащихся проползать и пролезать под опорами, приподнятыми над полом.

Знакомство учащихся с особенностями лазанья по веревочной каркасной лестнице. Формирование у них устойчивого навыка лазанья по гимнастической стенке и веревочной каркасной лестнице с переходом с пролета на пролет по диагонали. Обучение учащихся влезать на вертикальную постницу и спускаться с нее, меняя темп лазания, сохраняя координацию движений, используя перекрестные и одноименные движения рук и ног.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Городки. Обучение учащихся бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное положение. Знакомство учащихся с приемами выбивания городков (четыре пять фигур) с полукона и кона, используя как можно меньшее количество Пит.

Футбол (по упрощенным правилам). Обучение учащихся передаче мяча друг другу, отбиванию его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4 м).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Обучение учащихся вести шайбу (мяч) клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (мяча). Знакомство с приемами прокатывания шайбы (мяча) клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы (мяча).

Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам). Совершенствование навыка игры с мячами «Бросайки» (см. первое полугодие).

Обучение учащихся выбивать мячом другие мячи из зоны-цели. Обучение учащихся, координируя движения, попадать мячом в лунку-цель: каждый последующий бросок выполняется с места предыдущей остановки мяча.

Бадминтон. Закрепление умения учащихся ударять по волану, правильно удерживая ракетку, перебрасывая его на сторону партнера (без сетки). С помощью словесных подсказок обучение учащихся передвигаться по площадке, чтобы не пропустить удар партнера.

Подготовка к спортивным играм и упражнениям.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Закатывание мяча ногой в лунку, ворота. Упражнения в ловле мяча, посланного в ворота, руками.

6 класс

Дыхательные упражнения. Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа, стоя, во время ходьбы и бега. Согласование дыхания с различными движениями. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений.

Построения и перестроения. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее.

Обучение учащихся рассчитывать на «первый-второй» после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба и упражнения в равновесии. Продолжение работы, начатой в предыдущих

классах и в первом полугодии.

Соревновательные упражнения с использованием ходьбы в ходунках, в мешках, на тренажерах.

Бег. Дальнейшее формирование и закрепление навыком бега (см. первое полугодие).

Обучение учащихся бегу наперегонки, на скорость (дм 30 м).

Развитие у учащихся навыков бега на месте с использованием напольных тренажеров.

Прыжки. См. содержание работы в первом полугодии.

Обучение учащихся вспрыгиванию с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см и спрыгиванию с него.

Обучение учащихся прыжкам через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Формирование умения прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Совершенствования умений учащихся бросать и ловить мяч двумя руками (см. первое полугодие).

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с наполнителями, балансировочными подушками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 м; п движущуюся цель с расстояния 2 м; вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

Знакомство учащихся с приемами бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

Ползание и лазанье. Дальнейшее обучение учащихся приемам лазанья по гимнастической стенке, по веревочной лестнице.

Обучение учащихся лазанью по канату (на доступную учащимся высоту), захватывая его ступнями ног и руками и положении стоя (учитель удерживает конец каната).

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Городки. Закрепление умений учащихся бросать биты сбоку, от плеча, контролируя правильное положение.

Обучение учащихся выбивать городки (четыре-пять фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Футбол (по упрощенным правилам). Продолжение обучения учащихся приемам передачи и отбивания мяча.

Развитие навыка подкидывания мяча ногой, ловли его руками (индивидуальное упражнение).

Знакомство учащихся со способами ведения мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами. Обучение учащихся попаданию мячом в предметы, забиванию мяча в ворота.

Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Продолжение развития умений учащихся вести, задерживав клюшкой шайбу (мяч) (см. пятый класс).

Обучение учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Знакомство учащихся с приемами забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

Обучение учащихся попаданию шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения.

Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам) Знакомство учащихся с правилами выполнения бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу «Бросай как можно ближе к стене мячи красного цвета, начиная с самого тяжелого» и т. п.

Бадминтон. Закрепление знаний учащимися правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить удар

партнера.

Мини-соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

7 класс

Дыхательные упражнения. Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа, стоя, во время ходьбы и бега. Согласование дыхания с различными движениями. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений.

Построения и перестроения. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее.

Обучение учащихся рассчитывать на «первый-второй» после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба и упражнения в равновесии. Продолжение работы, начатой в предыдущих классах и в первом полугодии.

Соревновательные упражнения с использованием ходьбы в ходунках, в мешках, на тренажерах.

Бег. Дальнейшее формирование и закрепление навыком бега (см. первое полугодие).

Обучение учащихся бегу наперегонки, на скорость (дм 30 м).

Развитие у учащихся навыков бега на месте с использованием напольных тренажеров.

Прыжки. См. содержание работы в первом полугодии.

Обучение учащихся вспрыгиванию с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см и спрыгиванию с него.

Обучение учащихся прыжкам через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Формирование умения прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Совершенствования умений учащихся бросать и ловить мяч двумя руками (см. первое полугодие).

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с наполнителями, балансировочными подушками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 м; п движущуюся цель с расстояния 2 м; вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

Знакомство учащихся с приемами бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

Ползание и лазанье. Дальнейшее обучение учащихся приемам лазанья по гимнастической стенке, по веревочной лестнице.

Обучение учащихся лазанью по канату (на доступную учащимся высоту), захватывая его ступнями ног и руками и положении стоя (учитель удерживает конец каната).

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Городки. Закрепление умений учащихся бросать биты сбоку, от плеча, контролируя правильное положение.

Обучение учащихся выбивать городки (четыре-пять фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Футбол (по упрощенным правилам). Продолжение обучения учащихся приемам передачи и отбивания мяча.

Развитие навыка подкидывания мяча ногой, ловли его руками (индивидуальное упражнение).

Знакомство учащихся со способами ведения мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами. Обучение учащихся попаданию мячом в предметы, забиванию мяча в ворота.

Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Продолжение развития умений

учащихся вести, задерживая клюшкой шайбу (мяч) (см. пятый класс).

Обучение учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Знакомство учащихся с приемами забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

Обучение учащихся попаданию шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения.

Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам) Знакомство учащихся с правилами выполнения бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу «Бросай как можно ближе к стене мячи красного цвета, начиная с самого тяжелого» и т. п.

Бадминтон. Закрепление знаний учащимися правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить удар партнера.

Мини-соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Планируемые предметные результаты (Основные требования к умениям учащихся)

1 (доп) класс

У обучающихся будут сформированы:

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений.

Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры.

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры.

Умение играть в подвижные игры и др.

1 класс

У обучающихся будут сформированы:

Построения и перестроения.

Умения выполнять простейшие перестроения.

Ходьба и упражнения в равновесии.

Умения выполнять ходьбу стайкой (за учителем), держась за руки: и заданном направлении (к предмету), между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), держась за веревку.

Умения выполнять упражнения в перешагивании из обруча в обруч, из круга в круг.

Умения переходить от ходьбы к бегу по команде (стайкой по направлению к педагогу и вслед за ним, к предмету, друг за другом в указанном направлении).

Умения выполнять упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке), по сенсорным дорожкам.

Упражнения в ходьбе по дорожкам из ковролина и других материалов, по дорожкам, составленным из мягких модулей.

Умения выполнять ходьбу по кругу, взявшись за руки (хороводные игры).

Умения выполнять перешагивания через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя и самостоятельно).

Умения двигаться под музыку с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

Бег.

Умения выполнять бег (вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями).

Прыжки.

Умение выполнять поскоки на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперед.

Умения выполнять упражнения, проводимые с каждым учащимся, — подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).

Катание, бросание, ловля округлых предметов.

Умения в прокатывании мяча одной рукой друг другу, под дуги, между предметами; ловле мяча, брошенного учителем (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития учащихся); бросанию мяча учителю, другим учащимся; бросание мяча вверх.

Умения отбивать мяч от пола три-четыре раза подряд.

Ползание и лазанье.

Умения выполнять ползание на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции).

Подготовка к спортивным играм.

Умение выполнять упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плавание).

Игры на улице в зимний период.

Умение катания на санках друг друга (с помощью учителя, помощника учителя, воспитателя группы продленного дня), катание с небольших горок.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Умения в преодолении препятствий в играх: «Дорога из валунов», «Туннель», «Прыжок», «Скалолаз», «Водопад», «Чаша» и др.

Футбол.

Умения выполнять удары по мячу подъемом «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой.

Умения выполнения остановки катящегося мяча «ведущей» ногой.

Хоккей.

Умения выполнять ведение, задерживать клюшкой шайбу (мяч).

Умения обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Умения выполнять удар шайбой (мячом) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

Игра «Бросайка» (Бочче).

Умения участвовать и выполнять правила командной игры: команды встраиваются в две колонны. Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или наоборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.

2 класс

У обучающихся будут сформированы:

Построения и перестроения.

Умения в построении парами, в колонну друг за другом.

Ходьба и упражнения в равновесии.

Умения переходить от ходьбы к бегу друг за другом в указанном направлении, меняя

темп движения (по образцу и по словесной инструкции учителя)

Знания в обучении ходьбе и бегу на носках.

Умения в перешагивании через незначительные препятствия с повышением высоты.

Умения двигаться под музыку с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

Бег.

Умения выполнять бег в заданном направлении с предметом в одной или двух руках (мешочек с песком, маленький мяч, ленточка, прикрепленная к палочке, и т. п.).

Умения в чередовании ходьбы и бега.

Прыжки.

Умения выполнять поскоки на месте на одной ноге; прыжкам, слегка продвигаясь вперед.

Умения прыгать на гимнастических мячах.

Катание, бросание, ловля округлых предметов.

Умения в прокатывании мяча одной рукой друг другу, под дуги, между предметами; ловле мяча, брошенного учителем (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития учащихся); бросанию мяча учителю, другим учащимся; бросание мяча вверх.

Умения отбивать мяч от пола три-четыре раза подряд.

Ползание и лазанье.

Умения ползать на четвереньках и на животе (по-пластунски) по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули).

Умения выполнять соревновательные упражнения в движении на четвереньках по коврику со следочками и подобным дорожкам.

Умения самостоятельно лазать по гимнастической стенке на несколько ступенек (при необходимости с поддержкой учителем).

Подвижные игры и подготовка к спортивным играм.

Умения играть в сюжетные подвижные игры с учащимися типа игр:

с бегом: «Птичка и птенчик», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лови меня», «Догони мяч», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто медленнее?», «Перешагни через палку», «Догоните меня», «Самолеты», «Пузырь», «Походи и побегай», «Быстрее — медленнее», «Бабочки», «Воронята», «Снежинки и ветер», «Бежим по коврику “Топ- топ”», «Пробеги по коврику со следочками» и др.;

с прыжками: «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Мой веселый звонкий мяч», «Попрыгай на носочках», «Мячики», «Сорви шишку», «Попрыгай на батуте», «Попрыгай в шариках (в сухом бассейне)» и др.;

с подлезанием, лазаньем, ползанием: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Ловлю мышку», «Собачка»;

с бросанием и ловлей: «Кто дальше бросит мешочек», «Попади в круг», «Мяч в круге», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в ворота», «Целься вернее», «Кто попадет», «Кати ко мне», «Бросайка», «Набрось кольцо» и др.

Умения выполнять упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плаваем), упражнения в сухом бассейне.

3 класс

У обучающихся будут сформированы:

Дыхательные упражнения.

Умения выполнять дыхательные упражнения по подражанию, под хлопki, под счет.

Построения и перестроения.

Умения строиться в шеренгу по росту и перестроению в колонну, а затем из колонны по одному в колонну по двое.

Ходьба и упражнения в равновесии.

Умения ходить на носках, ходить с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны), ходить на пятках, в полуприседе.

Умения ходить по дорожкам выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Умения ходить по кругу.

Умения двигаться под музыку, выполнять движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов.

Бег.

Умения выполнять бег в колонне по одному (бег парами), змейкой между предмета и за учителем, между линиями, между мягкими модулями, на носках, в медленном и среднем темпе, по дорожке.

Прыжки.

Умения выполнять прыжки на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед (3-4 м), вперед — назад, с поворотами, с высоты 25 см, через два-три предмета высотой 5-10 см, в длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места

Катание, бросание, ловля округлых предметов.

Умения в прокатывании мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу, бросание и ловля мяча (2-6 раз), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх.

Обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-4 раза подряд), метанию мячей малого размера в вертикальную (1,5 - 2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м). Игра «Бросайка».

Ползание и лазанье.

Умения ползанию на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом.

Умения в проползании на четвереньках и на животе под дугой, рейкой воротиками из мягких модулей.

Умения лазать по гимнастической лестнице (со страховкой).

Подготовка к спортивным играм и упражнениям.

Умения в подвижных играх и упражнениях закреплять навыки бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве.

Элементы футбола.

Умения прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Умения закатывать мяч в ворота.

4 класс

У обучающихся будут сформированы:

Дыхательные упражнения.

Умения выполнять упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания.

Построения и перестроения.

Умения строиться в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному.

Умения выполнять повороты направо, налево, кругом, по образцу, данному учителем, и самостоятельно.

Ходьба и упражнения в равновесии.

Умения выполнять обычную ходьбу, ходьбу на носках, на пятках, в полуприсяде, с поворотами.

Умения выполнять ходьбу с перешагиванием через предметы.

Бег.

Умения выполнять бег в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, между линиями, между мягкими модулями в медленном и среднем темпе, бег на носках.

Умения выполнять бег на скорость, бег с ускорением и замедлением (с изменением) темпа.

Умения выполнять различные виды бега со сменой ведущего. Обучение челночному бегу (по ориентирам или за учителем).

Прыжки.

Умения выполнять прыжки на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной. Прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (право — влево); с высоты 25 см; через два-три предмета высотой 5-10 см; в

длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места.

Умения выполнять элементарные гимнастические упражнения сидя на мячах-хопах (фитбол) по образцу, данному учителем.

Катание, бросание, ловля округлых предметов.

Умения прокатывать мяч, обруч из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросать и ловить мяч (2-3 раза), бросать мяч друг другу.

Умения отбивать мяч от пола (2-7 раз подряд), метать мяч малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 ж).

Умения выполнять игровые упражнения с набивными (сенсорными) мячами: катание мячей и прокатывание на них, лежа на животе (размер и вес мячей должен соответствовать возможностям учащихся).

Ползание и лазанье.

Умения ползать на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом.

Умения ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезая под скамейку.

Умения ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия (конструкции из мягких модулей и др.).

Умения лезть по гимнастической лестнице.

5 класс

У обучающихся будут сформированы:

Дыхательные упражнения.

Умения в выполнении правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания.

Умения выполнять короткий и бесшумный вдох (не поднимая плечи), спокойный и плавный выдох (не надувая щеки).

Построения и перестроения.

Умения выполнять равнение при построении.

Умения выполнять повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге, на 90° и 180° (влево и вправо).

Умения выполнять повороты в углах зала (площадки).

Ходьба и упражнения в равновесии.

Умения выполнять ходьбу обычным, гимнастическим, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа.

Умения выполнять ходьбу приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов.

Умение ходить приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по детской сенсорной дорожке.

Умение ходить с утяжелителями на голове, в руках (в руке).

Умения фиксировать внимание на одновременном окончании ходьбы по различным сигналам.

Умения двигаться под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

Бег.

Умения выполнять бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа).

Умения элементарных правил бега из разных стартовых позиций.

Умения выполнять бег на расстояние до 10 м широким шагом.

Умения развивать способности сочетать бег с действиями с мячом, со скакалкой.

Прыжки.

Умения выполнять выпрыгивания вверх из глубокого приседа; подпрыгивать на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20-25 см прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; перепрыгивать на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед;

вспрыгивать с разбега в три шага на предмет высотой до 30 см, спрыгивать с него; прыгать через короткую скакалку разными способами (на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу).

Бросание, ловля, метание.

Умения применять приемы бросания, ловли и метания, усложняя и расширяя действия в зависимости от физических способностей учащихся: бросать и ловить мяч двумя руками (не менее 15 раз подряд); бросать и ловить мяч одной рукой (не менее 5 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе, бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола; выполнять упражнения с мячами с хлопками, поворотами; перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; бросать мячи разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя; метать мячи, летающие тарелки (пластмассовые), мешочки с наполнителями, балансировочные подушки в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 2-3 м, в движущуюся цель с расстояния 2 м, вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

Ползание и лазанье.

Умения выполнять ползание: по гимнастической скамейке на четвереньках, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами.

Умения проползать и пролезать под опорами, приподнятыми над полом.

Умения устойчивого навыка лазанья по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Городки.

Умения бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное положение.

Футбол.

Умения выполнять передачу мяча друг другу, отбивать его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4 м).

Хоккей.

Умения вести шайбу (мяч) клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (мяча).

Умения выполнять задерживание клюшкой шайбы (мяча).

Игра «Бросайка» (Бочче).

Умения выбивать мячом другие мячи из зоны-цели.

Умения координировать движения, попадать мячом в лунку-цель: каждый последующий бросок выполняется с места предыдущей остановки мяча.

Бадминтон.

Умения выполнять удар по волану, правильно удерживая ракетку, перебрасывая его на сторону партнера (без сетки).

Умения передвигаться по площадке с помощью словесных подсказок, чтобы не пропустить удар партнера.

6 класс

У обучающихся будут сформированы:

Дыхательные упражнения.

Умения правильно дышать в положении лежа, стоя, во время ходьбы и бега.

Умения выполнять согласованное дыхания с различными движениями.

Построения и перестроения.

Умения применять навыки построений и перестроений, сформированных ранее.

Умения рассчитывать на «первый-второй».

Ходьба и упражнения в равновесии.

Умения выполнять соревновательные упражнения с использованием ходьбы.

Бег.

Умения выполнять бег на перегонки, на скорость (до 30 м).

Прыжки.

Умения выполнять вспрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см и спрыгиванию с него.

Умения выполнять прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с

промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Умения прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание.

Умения бросать и ловить мяч двумя руками.

Умения соблюдать правила усложненных игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с наполнителями, балансировочными подушками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 м; по движущуюся цель с расстояния 2 м; вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

Умение применять приемы бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

Ползание и лазанье.

Умения применять приемы лазанья по гимнастической стенке.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Городки.

Умения выполнять броски биты сбоку, от плеча, контролируя правильное положение.

Футбол.

Умения применять приемы передачи и отбивания мяча.

Умения выполнять подкидывания мяча ногой, ловли его руками (индивидуальное упражнение).

Умения выполнять ведение мяча ногами способом «змейка» между расставленными предметами.

Умения попадать мячом в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей.

Умения вести, задерживая клюшкой шайбу (мяч) (см. пятый класс).

Умения обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Умения применения приемов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

Умения попаданию шайбой (мячом) в ворота, ударя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения.

Игра «Бросайка» (Бочче)

Умения соблюдения правил выполнения бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу «Бросай как можно ближе к стене мячи красного цвета, начиная с самого тяжелого» и т. п.

Бадминтон.

Умения выполнять правильно удар по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий).

Умения свободного навыка передвижения по площадке, чтобы не пропустить удар партнера.

Личностные результаты.

-Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

-Социально – эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

-Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в единстве и разнообразии природной и социальной частей;

-Формирование уважительного отношения к окружающим;

-Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся развивающемся мире;

-Освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности;

-Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

-Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;

- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

7 класс

У обучающихся будут сформированы:

Дыхательные упражнения.

Умения правильно дышать в положении лежа, стоя, во время ходьбы и бега.

Умения выполнять согласованное дыхания с различными движениями.

Построения и перестроения.

Умения применять навыки построений и перестроений, сформированных ранее.

Умения рассчитывать на «первый-второй».

Ходьба и упражнения в равновесии.

Умения выполнять соревновательные упражнения с использованием ходьбы.

Бег.

Умения выполнять бег на перегонки, на скорость (до 30 м).

Прыжки.

Умения выполнять вспрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см и спрыгиванию с него.

Умения выполнять прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Умения прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание.

Умения бросать и ловить мяч двумя руками.

Умения соблюдать правила усложненных игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с наполнителями, балансировочными подушками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 м; п движущуюся цель с расстояния 2 м; вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

Умение применять приемы бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

Ползание и лазанье.

Умения применять приемы лазанья по гимнастической стенке.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Городки.

Умения выполнять броски биты сбоку, от плеча, контролируя правильное положение.

Футбол.

Умения применять приемы передачи и отбивания мяча.

Умения выполнять подкидывания мяча ногой, ловли его руками (индивидуальное упражнение).

Умения выполнять ведение мяча ногами способом «змейка» между расставленными предметами.

Умения попадать мячом в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей.

Умения вести, задерживая клюшкой шайбу (мяч) (см. пятый класс).

Умения обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Умения применения приемов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

Умения попаданию шайбой (мячом) в ворота, ударя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения.

Игра «Бросайка» (Бочче)

Умения соблюдения правил выполнения бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу «Бросай как можно ближе к стене мячи красного цвета, начиная с самого тяжелого» и т. п.

Бадминтон.

Умения выполнять правильно удар по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий).

Умения свободного навыка передвижения по площадке, чтобы не пропустить удар партнера.

Личностные результаты.

- Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- Социально – эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к окружающим;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся развивающемся мире;
- Освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Формирование базовых учебных действий

Требования Стандарта	Планируемые результаты
1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.	<ul style="list-style-type: none"> - входить и выходить из учебного помещения со звонком - ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д) - организовывать рабочее место - принимать цели и произвольно включаться в деятельность, - следовать предложенному плану и работать в общем темпе - передвигаться по школе, - находить свой класс, другие необходимые помещения.
2. Формирование учебного поведения: • направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);	<ul style="list-style-type: none"> - фиксирует взгляд на звучащей игрушке - фиксирует взгляд на яркой игрушке - фиксирует взгляд на движущейся игрушке - переключает взгляд с одного предмета на другой - фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики - фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса - фиксирует взгляд на изображении

	- фиксирует взгляд на экране монитора
<ul style="list-style-type: none"> умение выполнять инструкции педагога 	<ul style="list-style-type: none"> - понимает жестовую инструкцию - понимает инструкцию по инструкционным картам - понимает инструкцию по пиктограммам - выполняет стереотипную инструкцию: <ul style="list-style-type: none"> «возьми» «дай» «покажи» «посмотри на меня» - выполняет одноступенчатую инструкцию
<ul style="list-style-type: none"> использование по назначению спортивный инвентарь; 	<ul style="list-style-type: none"> - мячи - кегли - дорожки - гимнастические палки - гимнастическая скамейка - воротики - канат - маленькие мячи - бадминтонные ракетки
<ul style="list-style-type: none"> умение выполнять действия по образцу и по подражанию 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет действие способом «рука-в-руке» - подражает действиям, выполняемым педагогом - последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога - выполняет действия с опорой на картинный план с помощью педагога - самостоятельно выполняет действия с опорой на картинный план
<p>3.</p> <p>Формирование умения выполнять задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> в течение определенного периода времени 	<ul style="list-style-type: none"> - способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин. - способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 5-7 мин. - способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 8-10 мин.
<ul style="list-style-type: none"> от начала до конца 	<ul style="list-style-type: none"> - при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца - выполняет задания, но требуется незначительная стимуляция - выполняет задания самостоятельно от начала до конца
<p>4.</p> <p>Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога - выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога - ориентируется в режиме дня, расписании уроков самостоятельно - самостоятельно выстраивает алгоритм предстоящей деятельности

Условные обозначения для определения уровня выявленных результатов обучения

<i>Уровни освоения (выполнения) действий / операций</i>	
1. Пассивное участие / соучастие. - действие выполняется взрослым (ребенок позволяет что-либо сделать с ним).	-

2. Активное участие. действие выполняется ребёнком:	
- со значительной помощью взрослого	ЗПВ
- с частичной помощью взрослого	ЧПВ
- по последовательной инструкции (изображения или вербально)	ПИ
- по подражанию или по образцу	ПО
- самостоятельно с ошибками	СО
- полностью самостоятельно	+

Сформированность представлений

1. Представление отсутствует	-
2. Не выявить наличие представлений	?
3. Представление на уровне:	
- использования по прямой подсказке	ПП
- использование с косвенной подсказкой (изображение)	КП
- самостоятельное использование	+

Учебно-тематическое планирование

Адаптивная физкультура 1 (доп) класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Построения и перестроения.	15
2.	Ходьба и упражнения в равновесии.	10
3.	Бег.	8
4.	Прыжки.	6
5.	Бросание, ловля, метание.	9
6.	Ползание и лазание.	10
7.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	8
Итого за год		66

Адаптивная физкультура 1 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Построения и перестроения.	15
2.	Ходьба и упражнения в равновесии.	10
3.	Бег.	8
4.	Прыжки.	6
5.	Бросание, ловля, метание.	9
6.	Ползание и лазание.	10
7.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	8
Итого за год		66

Адаптивная физкультура 2 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Построения и перестроения.	12
2.	Ходьба и упражнения в равновесии.	11
3.	Бег.	6
4.	Прыжки.	7
5.	Бросание, ловля, метание.	8
6.	Ползание и лазание.	13
7.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	11
Итого за год		68

Адаптивная физкультура 3 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Построения и перестроения.	7
2.	Ходьба и упражнения в равновесии.	15
3.	Бег.	11
4.	Прыжки.	7
5.	Бросание, ловля, метание.	16
6.	Ползание и лазание.	12
Итого за год		68

Адаптивная физкультура 4 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Построения и перестроения.	9
2.	Ходьба и упражнения в равновесии.	8
3.	Бег.	6
4.	Прыжки.	6
5.	Бросание, ловля, метание.	11
6.	Ползание и лазание.	5
7.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	23
Итого за год		68

Адаптивная физкультура 5 класс

№	Раздел.	Кол-во часов.
1	Построения и перестроения	4
2	Ходьба и упражнения в равновесии	8
3	Бег	11
4	Прыжки	6
5	Бросание, ловля, метание.	9
6	Ползание и лазанье	10
7	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	20
Итого за год		68

Адаптивная физкультура 7 класс

№	Раздел.	Кол-во часов.
1	Построения и перестроения	6
2	Ходьба и упражнения в равновесии	6
3	Бег	9
4	Прыжки	5
5	Бросание, ловля, метание.	8
6	Ползание и лазанье	10
7	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	24
Итого за год		68

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Учебная программа по предмету	Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГКОУ УР «Школа №79 для детей»
Учебник	<ul style="list-style-type: none"> • Рабочие программы по учебному предмету. ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Вариант 2. 5-9 классы. • Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой
Учебные пособия (спортивный инвентарь)	Различные по форме, величине, цвету наборы предметов; наборы предметов для занятий; пиктограммы с изображениями занятий, режимных моментов и др. событий; карточки с изображением цифр; шаблоны.
Методические пособия	
Цифровые образовательные ресурсы	Презентации
Оборудование	Музыкальная колонка, компьютер

**Календарно-тематическое планирование предмета
1 (доп) класс**

№ п/п	Тема урока	Дата
Построения и перестроения		
1.	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в построении парами.	
2.	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	
3.	Упражнения в построении парами.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
4.	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке).	
5.	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами.	
6.	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра).	
Бег.		
7.	Бег вслед за учителем.	
Прыжки.		
8.	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку).	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
9.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	
Ползание и лазание.		
10.	Ползание на четвереньках по прямой линии.	
11.	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
12.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	
Построения и перестроения.		
13.	Упражнения в построении по одному в ряд.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
14.	Упражнения в ходьбе в заданном направлении.	
15.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	
16.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	
Бег.		
17.	Бег в различных направлениях.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
18.	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю).	
19.	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю).	
Ползание и лазание.		
20.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой.	
21.	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота.	
Бросание, ловля, метание.		
22.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	

23.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	
Построения и перестроения.		
24.	Упражнения в построении в колонну друг за другом.	
25.	Упражнения в построении в колонну друг за другом.	
26.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя.	
27.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя.	
Бросание, ловля, метание.		
28.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги.	
29.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами.	
Ползание и лазание.		
30.	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя.	
31.	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя.	
Построения и перестроения.		
32.	Упражнения в построении парами.	
33.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в построении парами.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
34.	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	
35.	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	
36.	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	
37.	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	
Бег.		
38.	Бег между объемными модулями.	
39.	Бег между объемными модулями.	
Прыжки.		
40.	Прыжки на месте на двух ногах.	
41.	Прыжки на месте на двух ногах.	
Бросание, ловля, метание.		
42.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу.	
43.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу.	
Ползание и лазание.		
44.	Ползание на четвереньках по прямым линиям.	
45.	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя.	
Построения и перестроения.		
46.	Упражнения в построении по одному в ряд.	
47.	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
48.	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках.	
Прыжки.		
49.	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед.	
50.	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках.	
51.	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках.	
Бросание, ловля, метание.		
52.	Упражнения ловить мяч, брошенный учителем.	
53.	Упражнения ловить мяч, брошенный учителем.	

54.	Упражнения бросать мяч учителю.	
Ползание и лазание.		
55.	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели.	
56.	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели.	
57.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой.	
58.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой.	
Построения и перестроения.		
59.	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое.	
60.	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое.	
61.	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
62.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	
63.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	
64.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия.	
Бег.		
65.	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках.	
66.	Инструктаж по безопасности в летний период. Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках.	

1 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
Построения и перестроения		
1.	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в построении парами.	
2.	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	
3.	Упражнения в построении парами.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
4.	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке).	
5.	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами.	
6.	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра).	
Бег.		
7.	Бег вслед за учителем.	
Прыжки.		
8.	Поскоки на месте на двух ногах (держат за руки или одну руку).	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
9.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	
Ползание и лазание.		
10.	Ползание на четвереньках по прямой линии.	
11.	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
12.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	

Построения и перестроения.		
13.	Упражнения в построении по одному в ряд.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
14.	Упражнения в ходьбе в заданном направлении.	
15.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	
16.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	
Бег.		
17.	Бег в различных направлениях.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
18.	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю).	
19.	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю).	
Ползание и лазание.		
20.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой.	
21.	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота.	
Бросание, ловля, метание.		
22.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	
23.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	
Построения и перестроения.		
24.	Упражнения в построении в колонну друг за другом.	
25.	Упражнения в построении в колонну друг за другом.	
26.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя.	
27.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя.	
Бросание, ловля, метание.		
28.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги.	
29.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами.	
Ползание и лазание.		
30.	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя.	
31.	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя.	
Построения и перестроения.		
32.	Упражнения в построении парами.	
33.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в построении парами.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
34.	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	
35.	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	
36.	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	
37.	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	
Бег.		
38.	Бег между объемными модулями.	
39.	Бег между объемными модулями.	
Прыжки.		
40.	Прыжки на месте на двух ногах.	
41.	Прыжки на месте на двух ногах.	
Бросание, ловля, метание.		
42.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу.	

43.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу.	
Ползание и лазание.		
44.	Ползание на четвереньках по прямым линиям.	
45.	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя.	
Построения и перестроения.		
46.	Упражнения в построении по одному в ряд.	
47.	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
48.	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках.	
Прыжки.		
49.	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед.	
50.	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках.	
51.	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках.	
Бросание, ловля, метание.		
52.	Упражнения ловить мяч, брошенный учителем.	
53.	Упражнения ловить мяч, брошенный учителем.	
54.	Упражнения бросать мяч учителю.	
Ползание и лазание.		
55.	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели.	
56.	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели.	
57.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой.	
58.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой.	
Построения и перестроения.		
59.	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое.	
60.	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое.	
61.	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
62.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	
63.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	
64.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия.	
Бег.		
65.	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках.	
66.	Инструктаж по безопасности в летний период. Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках.	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
Построения и перестроения.		
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в построении парами.	
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	
3	Упражнения в построении парами.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
4	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	
6	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	
Бег.		
7	Бег вслед за учителем	
Прыжки.		
8	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	
Ползание и лазание.		
10	Ползание на четвереньках по прямой линии	
11	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	
Бросание, ловля, метание.		
12	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
Построения и перестроения.		
13	Упражнения в построении по одному в ряд	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
14	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	
15	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
16	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
Бег.		
17	Бег в различных направлениях	
Бросание, ловля, метание.		
18	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	
19	Ловля баскетбольного мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	
20	Выполнение удара по воротам футбольным мячом.	
Ползание и лазание.		
21	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
22	Остановка катящегося мяча ногой.	
23	Обучение передачи эстафеты.	
Построения и перестроения.		
24	Упражнения в построении в колонну друг за другом	
25	Упражнения в построении в колонну друг за другом	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
26	Игра –эстафете «Полоса препятствий»	
27	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
28	Отбивание мяча об пол.	
29	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	
Ползание и лазание.		
30	Ползание на четвереньках по прямой линии	
Бросание, ловля, метание.		
31	Броски мяча в парах без отскока от пола.	
32	Броски мяча в парах с отскоком от пола.	
Построения и перестроения.		
33	Упражнения в построении парами	
34	Упражнения в перешагивании из круга в круг	
Прыжки.		
35	Прыжки на двух ногах на месте	
36	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
37	Упражнения в перешагивании из круга в круг	
Бег.		
38	Бег между объемными модулями	
39	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	
Прыжки.		
40	Прыжки на одной ноге.	
41	Прыжки в длину и высоту.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
42	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	
Ползание и лазание.		
43	Ползание на четвереньках по прямым линиям	
44	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
45	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
Построения и перестроения.		
46	Упражнения в построении по одному в ряд	
47	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	
48	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	
Прыжки.		
49	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
50	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	
Бросание, ловля, метание.		
51	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	
52	Упражнения бросать мяч учителю	
Ползание и лазание.		
53	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	
54	Подлезание под препятствие на животе.	
55	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз.	
56	Лазание по гимнастической стенке вправо влево.	
Построения и перестроения.		
57	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	
Бег.		
58	Бег в медленном и быстром темпе.	
59	Бег приставным шагом, захлестыванием голени.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		

60	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
Ползание и лазание.		
61	Ползание на животе разными способами.	
62	Ползание на спине различными способами.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
63	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
64	Эстафеты с мячами.	
65	Отбивание мяча об пол.	
66	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	
67	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	
68	Инструктаж по безопасности в летний период. Эстафеты с мячами.	

3 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
1	Построения и перестроения. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в колонне за учителем.	
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Знакомство с баскетбольным, волейбольным и футбольным мячами.	
3	Упражнения в построении парами	
4	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	
6	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	
7	Ходьба и упражнения в равновесии. Бег вслед за учителем	
8	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	
10	Ползание на четвереньках по прямой линии	
11	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	
12	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
13	Упражнения в построении по одному в ряд	
14	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	
15	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
16	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
17	Бег в различных направлениях	
18	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	
19	Ловля баскетбольного мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	
20	Выполнение удара по воротам футбольным мячом.	
21	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	
22	Бег. Остановка катящегося мяча ногой.	
23	Обучение передачи эстафеты.	
24	Упражнения в построении в колонну друг за другом	
25	Упражнения в построении в колонну друг за другом	
26	Игра –эстафете «Полоса препятствий»	
27	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	
28	Отбивание мяча об пол.	
29	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	
30	Ползание на четвереньках по прямой линии	
31	Броски мяча в парах без отскока от пола.	
32	Броски мяча в парах с отскоком от пола.	
33	Прыжки. Упражнения в построении парами	
34	Упражнения в перешагивании из круга в круг	
35	Прыжки на двух ногах на месте	
36	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	
37	Упражнения в перешагивании из круга в круг	

38	Бег между объемными модулями	
39	Бросание, ловля, метание. Игра-эстафета «Полоса препятствий»	
40	Прыжки на одной ноге.	
41	Прыжки в длину и высоту.	
42	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	
43	Ползание на четвереньках по прямым линиям	
44	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
45	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
46	Упражнения в построении по одному в ряд	
47	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	
48	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	
49	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
50	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	
51	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	
52	Упражнения бросать мяч учителю	
53	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	
54	Подлезание под препятствие на животе.	
55	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз.	
56	Лазание по гимнастической стенке вправо влево.	
57	Ползание и лазание. Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	
58	Бег в медленном и быстром темпе.	
59	Бег приставным шагом, захлестыванием голени.	
60	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
61	Ползание на животе разными способами.	
62	Ползание на спине различными способами.	
63	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	
64	Эстафеты с мячами.	
65	Отбивание мяча об пол.	
66	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	
67	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	
68	Эстафеты с мячами.	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
Ходьба и упражнения в равновесии.		
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в колонне за учителем.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Знакомство с баскетбольным, волейбольным и футбольным мячами.	
Построения и перестроения.		
3	Упражнения в построении парами.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
4	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке).	
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами.	
6	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра).	
Бег.		
7	Бег вслед за учителем.	
Прыжки.		
8	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку).	
Бросание, ловля, метание.		
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	
Ползание и лазание.		
10	Ползание на четвереньках по прямой линии.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
11	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий.	
12	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	
Построения и перестроения.		
13	Упражнения в построении по одному в ряд.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
14	Упражнения в ходьбе в заданном направлении.	
15	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	
16	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	
Бег.		
17	Бег в различных направлениях.	
Бросание, ловля, метание.		
18	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю).	
19	Ловля баскетбольного мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю).	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
20	Выполнение удара по воротам футбольным мячом.	
21	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота.	
22	Остановка катящегося мяча ногой.	
23	Обучение передачи эстафеты.	
Построения и перестроения.		
24	Упражнения в построении в колонну друг за другом.	
25	Упражнения в построении в колонну друг за другом.	
26	Игра –эстафета «Полоса препятствий».	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
27	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку,	

	невысокие предметы) с помощью учителя.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
28	Отбивание мяча об пол.	
29	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги.	
Ползание и лазание.		
30	Ползание на четвереньках по прямой линии.	
Бросание, ловля, метание.		
31	Броски мяча в парах без отскока от пола.	
32	Броски мяча в парах с отскоком от пола.	
Построения и перестроения.		
33	Упражнения в построении парами.	
34	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в перешагивании из круга в круг.	
35	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое.	
36	Упражнения в построении по одному в ряд.	
Прыжки.		
37	Прыжки на двух ногах на месте.	
38	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	
39	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	
Бег		
40	Бег между объемными модулями.	
41	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
42	Игра-эстафета «Полоса препятствий».	
Прыжки.		
43	Прыжки на одной ноге.	
44	Прыжки в длину и высоту.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
45	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу.	
Ползание и лазание.		
46	Ползание на четвереньках по прямым линиям.	
47	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя.	
48	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
49	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках.	
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	
Прыжки.		
50	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед.	
51	Упражнения прыжком на месте с мячом в руках.	
Бросание, ловля, метание.		
52	Упражнения ловить мяч брошенный учителем.	
53	Упражнения бросать мяч учителю.	
Ползание и лазание.		
54	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели.	
55	Подлезание под препятствие на животе.	
56	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз.	
57	Лазание по гимнастической стенке вправо влево.	
Бег.		
58	Итоговый урок.	

59	Бег в медленном и быстром темпе.	
60	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	
Ползание и лазание.		
61	Ползание на животе разными способами.	
62	Ползание на спине различными способами.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
63	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
64	Эстафеты с мячами.	
65	Отбивание мяча об пол.	
67	Игра-эстафета «Полоса препятствий».	
68	Инструктаж по безопасности в летний период. Эстафеты с мячами.	

5 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
1	Построение и перестроение. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в колонне за учителем	
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в парах.	
3	Ходьба в колонне в разном темпе.	
4	Ходьба со сменой направления по сигналу.	
5	Ходьба с сохранением осанки.	
6	Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	
7	Бег вслед за учителем	
8	Бег под музыку соблюдением темпа.	
9	Бег змейкой.	
10	Ходьба. упражнение для равновесия. Ползание на четвереньках по прямой линии	
11	Упражнения с маленьким мячом.	
12	Упражнения в парах с маленьким мячом	
13	Упражнения в построении по одному в ряд	
14	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	
15	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
16	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
17	Бег со сменой направления по сигналу учителя.	
18	Бросание, Метание, Ловля. Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	
19	Ловля баскетбольного мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	
20	Выполнение удара по воротам футбольным мячом.	
21	Ловля мяча в воротах.	
22	Остановка катящегося мяча ногой.	
23	Обучение передачи эстафеты.	
24	Упражнения в построении в колонне друг за другом	
25	Упражнения в построении в колонне друг за другом	
26	Игра –эстафете «Полоса препятствий»	
27	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	
28	Отбивание мяча об пол стоя двумя руками.	
29	Отбивание мяча об пол стоя одной рукой	
30	Отбивание мяча об пол стоя поочередно правой и левой рукой.	
31	Броски мяча в парах разными способами	
32	Броски мяча в парах	
33	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в построении парами.	
34	Бег и прыжки. Упражнения в перешагивании из круга в круг	
35	Прыжки на двух ногах на месте	
36	Прыжки на двух ногах с продвижение вперед	
37	Упражнения в перешагивании из круга в круг	
38	Бег между объемными модулями	
39	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	
40	Прыжки на одной ноге.	
41	Прыжки в длину и высоту.	
42	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	

43	Ползание на четвереньках по прямым линиям	
44	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
45	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
46	Упражнения в построении по одному в ряд	
47	Упражнения в ходьбе.	
48	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	
49	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
50	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	
51	Ловля мяча брошенного учителем	
52	Броски мяча разными способами.	
53	Ползанье, Лазанье. Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	
54	Подлезание под препятствие на животе.	
55	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз.	
56	Лазание по гимнастической стенке вправо влево.	
57	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	
58	Бег в медленном и быстром темпе.	
59	Бег приставным шагом, захлестыванием голени.	
60	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
61	Ползание на животе разными способами.	
62	Ползание на спине различными способами.	
63	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	
64	Эстафеты с мячами.	
65	Отбивание мяча об пол.	
66	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	
67	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	
68	Инструктаж по безопасности в летний период. Эстафеты с мячами.	

7 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
Ходьба и упражнения в равновесии.		
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в колонне за учителем	
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в размеренном темпе по сигналу учителя	
Бег.		
3	Бег с ускорением.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
4	Ходьба со сменой направления по сигналу.	
Бег.		
5	Челночный бег.	
6	Бег на носках.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
7	Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	
Бросание, ловля, метание.		
8	Бросок мяча вверх с последующей его ловлей (не менее 20 раз подряд)	
Бег.		
9	Бег змейкой.	
Бросание, ловля, метание.		
10	Метание мячей в горизонтальную цель.	
11	Упражнения с маленьким мячом.	
12	Упражнения в парах с маленьким мячом	
Ползание и лазание.		
13	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
14	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	
Ползание и лазание.		
15	Лазание по гимнастической стенке.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
16	Отбивание футбольного мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м).	
17	Отбивание футбольного мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м)	
18	Передача мяча в парах правой и левой ногой.	
19	Удар мячом по воротам правой и левой ногой.	
20	Передача мяча в парах правой и левой ногой.	
21	Ловля мяча в воротах.	
22	Остановка катящегося мяча ногой.	
23	Обучение передачи эстафеты.	
Построения и перестроения.		
24	Упражнения в построении в колонне друг за другом	
25	Упражнения в построении в колонне друг за другом	
26	Игра –эстафете «Полоса препятствий»	
27	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
28	Отбивание мяча об пол стоя двумя руками.	

29	Отбивание мяча об пол стоя одной рукой	
30	Отбивание мяча об пол стоя поочередно правой и левой рукой.	
Бросание, ловля, метание.		
31	Броски мяча в парах разными способами	
32	Броски мяча в парах	
Построения и перестроения.		
33	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в построении парами.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
34	Ведение шайбы клюшкой.	
35	Обведение шайбы клюшкой вокруг предметов.	
Прыжки.		
36	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	
37	Упражнения в перешагивании из круга в круг	
Бег.		
38	Бег между объемными модулями	
39	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	
Прыжки.		
40	Прыжки на одной ноге.	
41	Прыжки в длину и высоту.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
42	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	
Ползание и лазание.		
43	Ползание на четвереньках по прямым линиям	
44	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
45	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
46	Пронести воланчик на ракетке.	
47	Подбрасывание и ловля волана правой и левой рукой.	
48	Удар ракеткой по волану.	
Прыжки.		
49	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
50	Упражнения прыжком на месте с мячом в руках	
Бросание, ловля, метание.		
51	Ловля мяча брошенного учителем	
52	Броски мяча разными способами.	
Ползание и лазание.		
53	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	
54	Подлезание под препятствие на животе.	
55	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз.	
56	Лазание по гимнастической стенке вправо влево.	
Построения и перестроения.		
57	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	
Бег.		
58	Бег в медленном и быстром темпе.	
59	Бег приставным шагом, захлестыванием голени.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
60	Вспрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см.	
61	Ведение мяча ногами между расставленными предметами.	
Ползание и лазание.		

62	Ползание на спине различными способами.	
Ходьба и упражнения в равновесии.		
63	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.		
64	Эстафеты с мячами.	
65	Отбивание мяча об пол.	
66	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	
67	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	
68	Инструктаж по безопасности в летний период. Эстафеты с кеглями.	

**Контрольно-измерительные материалы
по «Адаптивной физкультуре»
1(доп) класс**

Содержание
<p>Ходьба и упражнения в равновесии.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба стайкой (за учителем), держась за руки: и заданном направлении (к предмету), между предметами, но дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), держась за веревку. <p>Бег.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег (вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями). <p>Прыжки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пскоки на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперед. <p>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывании мяча одной рукой друг другу, под дуги, между предметами; ловле мяча, брошенного учителем (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития учащихся); бросанию мяча учителю, другим учащимся; бросание мяча вверх. <p>Ползание и лазанье.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции). <p>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.</p> <p>Футбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Остановка катящегося мяча «ведущей» ногой. <p>Хоккей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение и задерживание клюшкой шайбы (мяча).

1 класс

Содержание
<p>Ходьба и упражнения в равновесии.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба стайкой (за учителем), держась за руки: и заданном направлении (к предмету), между предметами, но дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), держась за веревку. <p>Бег.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег (вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями). <p>Прыжки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пскоки на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперед. <p>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывании мяча одной рукой друг другу, под дуги, между предметами; ловле мяча, брошенного учителем (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития учащихся); бросанию мяча учителю, другим учащимся; бросание мяча вверх. <p>Ползание и лазанье.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции). <p>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.</p> <p>Футбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Остановка катящегося мяча «ведущей» ногой. <p>Хоккей.</p>

- Ведение и задержание клюшкой шайбы (мяча).

2 класс

Содержание

Ходьба и упражнения в равновесии.

- Переход от ходьбы к бегу друг за другом в указанном направлении, меняя темп движения (по образцу и по словесной инструкции учителя)

Бег.

- Бег в заданном направлении с предметом в одной или двух руках (мешочек с песком, маленький мяч, ленточка, прикрепленная к палочке, и т. п.).

Прыжки.

- Поскоки на месте на одной ноге; прыжками, слегка продвигаясь вперед.

Катание, бросание, ловля округлых предметов.

- Отбивание мяча от пола три-четыре раза подряд.

Ползание и лазанье.

- Ползание на четвереньках и на животе (по-пластунски) по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули).

Подвижные игры и подготовка к спортивным играм.

- Правила подвижных игр

3 класс

Содержание

Ходьба и упражнения в равновесии.

- Ходьба на носках, ходьба с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны), ходьба на пятках, в полуприседе.

Бег.

- Бег в колонне по одному (бег парами), змейкой между предмета и за учителем, между линиями, между мягкими модулями, на носках, в медленном и среднем темпе, по дорожке.

Прыжки.

- Прыжки на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед (3-4 м), вперед — назад, с поворотами, с высоты 25 см, через два-три предмета высотой 5-10 см, в длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места

Катание, бросание, ловля округлых предметов.

- Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу, бросание и ловля мяча (2-6 раз), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх.

Ползание и лазанье.

- Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом.

Подготовка к спортивным играм и упражнениям.

Элементы футбола.

- Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.

4 класс

Содержание

Ходьба и упражнения в равновесии.

- Ходьба с перешагиванием через предметы.

Бег.

- Бег на скорость, бег с ускорением и замедлением (с изменением) темпа.

Прыжки.

- Прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (право — влево); с высоты 25 см; через два-три предмета высотой 5-10 см; в длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места.

Катание, бросание, ловля округлых предметов.

- Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу; броски и ловля мяча (2-3 раза), броски мяча друг другу.

Ползание и лазанье.

- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезая под скамейку.

5 класс

Содержание

Ходьба и упражнения в равновесии.

- Ходьба обычным, гимнастическим, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа.

Бег.

- Бега из разных стартовых позиций.

Прыжки.

- Перепрыгивание на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед;

Бросание, ловля, метание.

- Бросок и ловля мяча двумя руками (не менее 15 раз подряд);

Ползание и лазанье.

- Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Городки.

- Броски биты сбоку, от плеча, занимая правильное положение.

Футбол.

- Передача мяча друг другу, отбивание его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4 м).

Хоккей.

- Ведение шайбы (мяча) клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (мяча).

Бадминтон.

- Удар по волану, правильно удерживая ракетку, перебрасывая его на сторону партнера (без сетки).

7 класс

Содержание
<p>Ходьба и упражнения в равновесии.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соревновательные упражнения с использованием ходьбы. <p>Бег.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на перегонки, на скорость (до 30 м). <p>Прыжки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. <p>Бросание, ловля, метание.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты. <p>Ползание и лазанье.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по гимнастической стенке. <p>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.</p> <p>Городки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски биты сбоку, от плеча, контролируя правильное положение. <p>Футбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча ногами способом «змейка» между расставленными предметами. <p>Хоккей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обведение шайбы (мяча) клюшкой вокруг предметов и между ними. <p>Бадминтон.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удар по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий).