

*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 29.08.23 г.

Составлена в соответствии с

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) ГКОУ УР «Школа №79»;
- Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бажноковой, М., «Просвещение», 2010г.;
- и в соответствии с учебным планом ОУ.

Принята  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От 30.08.23 г.

Утверждена  
Приказом  
директора № 136-од  
от 30.08.2023 г.  
\_\_\_\_\_/Соснина Е.В./

**Рабочая программа  
по адаптивной физической культуре  
1(доп.)-8 классы**

Составитель:  
Ленкова И.В, Казанцев Г.О.  
Буткова С.А.  
Рецензент: Руководитель  
ШМК профильного труда,  
домоводства и физкультуры:  
Петухова Н.И.

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 (доп.)-8 классах разработана на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, (вариант 1) ГКОУ УР «Школа № 79»;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, М., «Просвещение», 2010г.
- с учетом индивидуальной программы реабилитации и(или) абилитации детей-инвалидов
- и в соответствии с учебным планом ОУ.

## Цели и задачи образовательно-коррекционной работы

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### ***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

##### *Построения и перестроения.*

##### *Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):*

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

##### *Упражнения с предметами:*

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

#### ***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.

Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Лыжная подготовка.***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### ***Спортивные игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:  
игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и

Программа предусматривает подготовку слепых и слабовидящих обучающихся, которые нуждаются в особых образовательных потребностях.

**К особым образовательным потребностям**, характерным для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе слепых, слабовидящих относятся:

а) обеспечении особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени нарушения зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических приспособлений (лупа), режима зрительной и (или) тактильной, физической нагрузок;

б) развитии приемов полисенсорного восприятия предметов и объектов окружающего мира, целенаправленном формировании компенсаторных способов деятельности;

в) обеспечении доступности учебной информации для зрительного (для слабовидящих), для зрительного и тактильного (для слепых с остаточным зрением) и тактильного (для тотально слепых и слепых со светоощущением) её восприятия;

г) преимущественном использовании индивидуальных учебных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения, клинической картины зрительного нарушения, возможностей остаточного зрения и (или) тактильного восприятия (укрупненный шрифт - при необходимости);

д) формировании познавательных действий и ориентировки в микро-и макропространстве, коррекции нарушений в двигательной сфере;

е) целенаправленном развитии сенсорно-перцептивной деятельности, ориентировочных действий, расширении, обогащении и коррекции предметных и пространственных представлений у слабовидящих;

ж) развитии речи и коррекции речевых нарушений, активном использовании в образовательном процессе речи, аудиофайлов как средств компенсации нарушенных функций при внимании к профилактике и устранению вербализма и формализма речи.

#### **Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год
1 доп класс	3	33	99
1 класс	3	33	99
2 класс	3	34	102
3 класс	3	34	102
4 класс	3	34	102
5 класс	2	34	68
5 класс слабовидящие	3	34	102
6 класс	2	34	68
7 класс	2	34	68

7 класс РАС	3	34	102
8 класс	2	34	68

## Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

### СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

#### 1 (доп) класс

**Общие сведения:** Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

#### **Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

**Практический материал:** (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!»)

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- *упражнения для мышц шеи:* наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходной положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

- *упражнения для укрепления мышц спины и живота:* лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

- *упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:* из различных и.п.-поднимание и опускание рук вперед, в стороны, вверх. Сжатие и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

- *упражнения для мышц ног:* поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:* сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.

#### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками:** удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- **с флажками:** из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

- **с малыми обручами:** удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- **с малыми мячами:** разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- **с большими мячами:** поднимание мяча вперёд-вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазание и перелазание:** переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелизание сквозь гимнастические обручи.

**Упражнения на равновесие:** ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения:** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

**Ходьба:** ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

- **бег:** перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.

- **прыжки:** прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. перепрыгивание через начерченную линию. Шнур. Набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

- **метание:** правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

### **Подвижные игры.**

**Теоретические сведения:** Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

**Коррекционные игры:** («Наблюдатель», «Иди прямо»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы- солдаты», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи»),»

«Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Пальмы- бананы», Пумба-худышка»).

**Игры с бегом и прыжками:** («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки»).

**Межпредметные связи:**

- *математика:* Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком. Ориентироваться по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, далеко, близко.

- *изобразительное искусство:* Основные и дополнительные цвета.

- *Развитие устной речи:* Названия предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом.

## 1 класс

**Общие сведения:** Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

**Практический материал:** (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!»)

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- *упражнения для мышц шеи:* наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходной положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

- *упражнения для укрепления мышц спины и живота:* лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

- *упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:* из различных и.п.-поднимание и опускание рук вперед, в стороны, вверх. Сжатие и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево, поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

- *упражнения для мышц ног:* поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:* сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное



сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.

#### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками:** удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- **с флажками:** из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

- **с малыми обручами:** удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- **с малыми мячами:** разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- **с большими мячами:** поднимание мяча вперед-вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазание и перелазание:** переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелизание сквозь гимнастические обручи.

**Упражнения на равновесие:** ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

#### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения:** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

**Ходьба:** ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

- **бег:** перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.

- **прыжки:** прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. перепрыгивание через начерченную линию. Шнур. Набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

- **метание:** правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

#### **Подвижные игры.**

**Теоретические сведения:** Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

**Коррекционные игры:** («Наблюдатель», «Иди прямо»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы- солдаты», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Пальмы- бананы», Пумба-худышка»).

**Игры с бегом и прыжками:** («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки»).

**Межпредметные связи:**

- *математика:* Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком. Ориентироваться по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, далеко, близко.

- *изобразительное искусство:* Основные и дополнительные цвета.

- *Развитие устной речи:* Названия предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом.

## 2 класс

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** понятие о правильной осанке, равновесии.

- *построения и перестроения:* (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс стой, стройся!»); перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание:* согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц:* помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприсяде.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника):* лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

**Упражнения с предметами:**

-с **гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

-с **флажками**: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- с **малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

-с **малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- с **большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазание и перелазание**: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**Равновесие**: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

**Переноска грузов и передача предметов**: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Теоретические сведения**: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба**: (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

**Бег**: (Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

**Прыжки**: (прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

**Метание**: (метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).

### ***Лыжная подготовка.***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

**Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** («Запомни порядок», «Летает- не летает» «Что изменилось» «Волшебный мешок»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

**Игры с бегом и прыжками:** («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место» «Уголки», «Удочка», Эстафеты).

**Игры с метанием и ловлей:** («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», Охотники и утки», «Выбивало»).

### 3 класс

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика:**

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.

- *построения и перестроения:* ( построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»). Расчет по порядку. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

**Упражнения без предметов:**

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:* одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

- *упражнения на расслабление мышц:* из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастической палкой:** подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в

другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- с **малыми обручами**: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- с **флажками**: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- с **большими мячами**- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- с **набивными мячами**: поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

**Лазание и перелазание**: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

**Равновесие**: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

**Передача предметов и переноска грузов**: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное маршрутирование.

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

**Теоретические сведения**: Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

- **ходьба**: ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

**Бег**: (понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).

**Прыжки**: (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»).

**Метание**:( метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

#### **Лыжная подготовка.**

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал**. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### **Подвижные игры:**

**Теория:** правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

**Коррекционные игры:** («Два сигнала», «Запрещенное движение»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны»).

**Игры с бегом и прыжками:** («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Кегли»).

Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель». «Боулинг».

Межпредметные связи:

Математика: Масса. Единица массы- килограмм. Единица времени- минута.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

## **4 класс**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительные и исполнительные команды. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Построения и перестроения:* (сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый-второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

### **Упражнения без предметов:**

- *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:* ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

- *упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками:** наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами:** переключивание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами:** 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелазание:** лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие:** равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

### **Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Ходьба:** ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** (медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег (3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

**Метание:** (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

### **Лыжная подготовка.**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### **Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** («Музыкальные змейки», «Найди предмет»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** («Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны» «Светофор»).

**Игры с бегом и прыжками:** («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место» «Уголки»).

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** «Охотники и утки», «Выбивало», « Быстрые мячи».

### **Пионербол:**

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

## **5 класс**

### **Теоретические сведения**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

### **Гимнастика**

#### **Теоретические сведения**

Фланг, интервал, дистанция.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

#### **Практический материал**

*Строевые упражнения.* Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

*Упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

*Упражнения для развития мышц шеи.* Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

*Упражнения для развития мышц туловища.* Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища.

*Упражнения для развития кистей рук и пальцев.* Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.* Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

*Упражнения на дыхание.* Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

*Упражнения для расслабления мышц.* Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для



мышц голени и бедра другой ноги.

*Упражнения для формирования правильной осанки.* Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

### **Упражнения с предметами**

*С гимнастическими палками.* Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Стигание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

*С большими обручами.* Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

*С маленькими мячами.* Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

*С набивными мячами (вес 2 кг).* Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

*Переноска груза и передача предметов.* Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

*Опорный прыжок.* Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с

разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

## **Легкая атлетика**

### **Теоретические сведения**

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

### **Практический материал**

*Ходьба.* Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

*Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

*Прыжки.* Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Метание.* Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

## **Лыжная подготовка**

### **Теоретические сведения**

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

### **Практический материал**

Совершенствование попеременного двушажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

### **Подвижные и спортивные игры**

#### **Коррекционные игры**

- Игры на внимание;
- игры развивающие;
- игры, тренирующие наблюдательность.

#### **Игры с элементами общеразвивающих упражнений**

- Игры с бегом;
- игры с прыжками;

игры с бросанием, ловлей и метанием;  
игры зимой.

## **Пионербол**

### **Теоретические сведения**

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

### **Практический материал**

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

## **Баскетбол**

### **Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

### **Практический материал**

*Стойка баскетболиста.* Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

## **6 КЛАСС**

### **Теоретические сведения**

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

### **Гимнастика**

#### **Теоретические сведения**

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал**

*Построения и перестроения.* Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д.

*Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.* Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

*Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.*

Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

*Упражнения в расслаблении мышц.* Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными

руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

*Упражнения на осанку.* Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

### **Упражнения с предметами**

*С гимнастическими палками.* Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

*С большими обручами.* Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

*Со скакалками.* Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

*С набивными мячами.* Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м.

Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

*Равновесие.* Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

*Опорный прыжок.* Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание

простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

## **Легкая атлетика**

### **Теоретические сведения**

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

### **Практический материал**

*Ходьба.* Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

*Прыжки.* Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»* с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

*Метание.* Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

## **Лыжная подготовка**

### **Теоретические сведения**

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

### **Практический материал**

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

### **Подвижные игры**

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

## **Спортивные игры**

### **Волейбол**

#### **Теоретические сведения**

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

#### **Практический материал**

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

### **Баскетбол**

#### **Теоретические сведения**

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### **Практический материал**

*Остановка шагом.* Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

*Эстафеты с ведением мяча.* Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

### **Настольный теннис**

#### **Теоретические сведения**

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

#### **Практический материал**

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

## **7 КЛАСС**

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

### **Гимнастика**

#### **Теоретические сведения**

Виды гимнастики в школе.

#### **Практический материал**

*Построения, перестроения.* Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противоходом.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.* Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и

согнутых ног. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

*Упражнения на дыхание.* Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.* Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание.

*Упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.

*Упражнения для расслабления мышц.* Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.

*Упражнения для развития координации движений.* Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед — левая в сторону; правая нога назад на носок — левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

*Ходьба в шеренге* на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика.

Эстафета для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду.

Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

## **Упражнения с предметами**

*С гимнастическими палками.* Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

*Со скакалками.* Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо,

вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

*С набивными мячами (вес 3 кг).* Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч сверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата четвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня четвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

*Лазанье.* Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висячем положении на гимнастической стенке. Подтягивание в висячем положении на гимнастической стенке на результат (количество).

*Равновесие.* Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3—4 шага «галопом» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

*Опорный прыжок.* Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков); преодоление нескольких препятствий различными способами.

## **Легкая атлетика**

### **Теоретические сведения**

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.

### **Практический материал**

*Ходьба.* Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

*Бег.* Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по выражу. Эстафета 4 × 6 м.

*Беговые упражнения.* Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

*Прыжки.* Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.

*Прыжок в длину с разбега* способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.

*Прыжок в высоту с разбега* способом «перешагивание»; переход через планку.

*Метание.* Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за



головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

### **Лыжная подготовка**

#### **Теоретические сведения**

Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

#### **Практический материал**

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

#### **Коррекционные игры**

Игры на внимание;  
игры, тренирующие наблюдательность;  
игры на дифференцирование мышечных усилий;  
игры на пространственную координацию двигательных действий.

#### **Игры с элементами общеразвивающих упражнений**

Игры с бегом;  
игры с прыжками;  
игры с бросанием, ловлей и метанием;  
игры с переноской груза;  
игры на лыжах и коньках.

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

#### **Теоретические сведения**

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

#### **Волейбол**

##### **Теоретические сведения**

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

##### **Практический материал**

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

#### **Баскетбол**

##### **Теоретические сведения**

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

##### **Практический материал**

Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

## **Содержание учебного предмета «Физкультура»**

### **8 К Л А С С**

#### **Теоретические сведения**

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

#### **Гимнастика**

##### **Теоретические сведения**

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

## **Практический материал**

*Построения и перестроения.* Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.* Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

*Упражнения на дыхание.* Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

*Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; сжатие большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

*Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

*Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног.* Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусках; подъем на брусках, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

*Упражнения для расслабления мышц.* Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.

*Упражнения для развития координации движений.* Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2—3 команд — выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

### **Упражнения с предметами**

*С гимнастическими палками.* Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

*С набивными мячами.* Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями

ног и туловища. Катание набивного мяча ногами с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

*С гантелями.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

*Упражнения для корпуса.* В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

*Упражнения для ног.* Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3 серий по 10—12 повторений.

*Упражнения на преодоление сопротивления.* Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15—20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8—10 м (6—8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

*Лазанье.* Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

*Равновесие.* Вскоч в упор присев на бревно (с помощью — страховкой) с сохранением равновесия; сед, сед ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, в сед углом с различными положениями рук; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90—100 см); полушпагат с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см); выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага «галопом» с левой — два шага «галопом» с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

*Опорный прыжок.* Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

## **Легкая атлетика**

### **Теоретические сведения**

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

### **Практический материал**

*Ходьба.* Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3—5 км.

Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде

учителя.

*Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.

Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40—60 см, ров шириной до 1 м).

Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).

Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

*Прыжки.* Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).

Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).

Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).

*Метание.* Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

## **Лыжная подготовка**

### **Теоретические сведения**

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

### **Практический материал**

Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50—60 м (за урок: 3—5 повторений (девочки), 5—8 повторений (мальчики)). Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400—500 м. Игры на лыжах.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Теоретические сведения**

Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

#### **Баскетбол**

##### **Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

##### **Практический материал**

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

#### **Волейбол**

### **Теоретические сведения**

Наказания при нарушениях правил игры.

### **Практический материал**

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.

Учебная игра.

### **Настольный теннис или бадминтон**

#### **Теоретические сведения**

Парные игры, правила соревнований.

#### **Практический материал**

Тактические приемы защитника против атакующего. Одиночные и парные игры.

## **Планируемые предметные результаты**

(Основные требования к умениям учащихся)

### **1 класс**

*У обучающихся будут сформированы:*

#### **Минимальный уровень:**

##### Гимнастика

- знание правил поведения на уроках гимнастики;
- знание понятия шеренга;
- умение выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение ориентироваться где правая сторона, а где левая.

##### Легкая атлетика

- знание понятий ходьба, бег, прыжки, метание;
- знание правил поведения на уроке легкой атлетики.

##### Лыжная подготовка

- знание как подготовиться к занятиям по лыжной подготовке;
- знание правил поведения на занятиях лыжной подготовки

##### Подвижные игры

- умение взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр.

#### **Достаточный уровень:**

##### Гимнастика

- знание понятий шеренга, колонна, круг;
- умение ориентироваться, где правая и левая сторона, верх и низ;
- знание, что называется гимнастическим упражнением;
- знание названия снарядов;

##### Легкая атлетика

- умение чередовать бег с ходьбой;
- умение подпрыгивать на одной и двух ногах;
- умение метать мячи одной рукой с места;
- умение мягко приземляться при прыжках.

##### Лыжная подготовка

- умение передвигаться на лыжах;

- умение кататься с гор;
- умение поворачиваться на лыжах.

#### Подвижные игры

- умение целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

## 2 класс

У обучающихся будут сформированы:

### **Минимальный уровень:**

#### Гимнастика

- знание своего места в строю;
- знание, как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!»;
- знание, кто такие «направляющий», «закрывающий»;
- знание правил поведения на уроках гимнастики;
- знание как правильно дышать вовремя ходьбы и бега.

#### Легкая атлетика

- знание, как правильно дышать вовремя ходьбы и бега;
- знание правил поведения на уроке легкой атлетики

#### Лыжная подготовка

- знание, как подготовится к занятиям по лыжной подготовке;
- знание правил поведения на занятиях лыжной подготовки;
- знание, как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!».

#### Подвижные игры

- умение взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр.

### **Достаточный уровень:**

#### Гимнастика

- умение выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- умение принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- умение сохранять равновесие при движении по гимнастической скамье.

#### Легкая атлетика

- умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- умение метать мячи;
- умение отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приемлаться при прыжках в длину на заданный ориентир.

#### Лыжная подготовка

- умение прикреплять лыжи к обуви и снимать их;
- умение выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в правую сторону.

#### Подвижные игры

- умение выполнять правила общественного порядка и правила игр.

## 3 класс

### **Минимальный уровень:**

#### Гимнастика

- знание строевых команд;
- знание правил поведения на уроках гимнастики;
- знание, как оттолкнутся при соскоке с гимнастической стенки, как приземлится

#### Легкая атлетика

- знание положение частей тела вовремя ходьбы, бега, прыжков, метании;
- знание правил поведения на уроке легкой атлетики

#### Лыжная подготовка

- знание, что входит в лыжный инвентарь;
- знание, как выбрать лыжи и палки по росту;
- знание, как должен одеваться лыжник;
- знание правил поведения на уроке лыжной подготовки.

#### Подвижные игры

- знание правил 2-3 разученных игр;
- знание, как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником

### **Достаточный уровень:**

#### Гимнастика

- умение выполнять строевые команды учителя;
- умение сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках
- умение лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и низ;
- умение согласовать движения рук и ног в лазаньи по гимнастической стенке;
- умение коллективно переносить гимнастические снаряды.

#### Легкая атлетика

- умение выполнять высокий старт;
- умение бежать в медленном темпе 2 мин.;
- умение быстро пробежать 30м;
- умение прыгать в длину и высоту;
- умение метать малый мяч с места правой и левой рукой.

#### Лыжная подготовка

- умение правильно выбрать лыжи и палки для занятия;
- умение выполнять повороты на месте вокруг пяток в правую и левую стороны;
- умение выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах расстояние 500-1000м

#### Подвижные игры

- умение самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

## **4 класс**

### **Минимальный уровень:**

#### Гимнастика

- умение выполнять строевые команды;
- знание, что такое дистанция;
- умение выполнять 1-2 комплекса утренней гимнастики.

#### Легкая атлетика

- знание правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- умение ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40м;
- умение метать теннисный мяч на дальность.

#### Лыжная подготовка

- знание правил ухода за лыжами и обувью;
- знание, как оказать помощь при обморожении.

#### Подвижные игры

- знание правил 3-4 разученных игр;
- знание, как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником

### **Достаточный уровень:**

#### Гимнастика

- умение выполнять комплекс утренней гимнастики;
- умение подавать команды при сдаче рапорта;

- умение соблюдать дистанцию при построении.
- Умение выполнять повороты кругом переступанием;
- Умение принимать правильную осанку;
- Умение ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- Умение перелезть через препятствия и подлезть под них различными способами в зависимости от высоты;
- Умение переносит несколько набивных мячей;
- Умение правильно выполнять вскок на гимнастическую скамейку;
- Умение сохранять равновесие на гимнастической скамейке;
- Умение выполнять упражнения с предметами и в парах;
- Умение выполнять вис на гимнастической стенке.

#### Легкая атлетика

- умение бежать в медленном темпе 3мин, мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину.

#### Лыжная подготовка

- умение выполнять все изученные команды в строю;
- умение координировать движения рук и ног в попеременном духшажном ходе на отрезке 30-40м;
- умение преодолевать спуск в высокой стойке на склоне крутизной 4-6\* и длиной 30-40м;
- умение преодолевать на лыжах дистанцию 1-1,5км (девочки) и 1-2км (мальчики).

#### Подвижные игры

- Знание упрощённых правил игры «Пионербол».

### **5 класс**

#### **Гимнастика**

Минимальный уровень:

• знания о правилах поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

• знания о приемах выполнения команд «налево!», «направо!».

Достаточный уровень:

- умения выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- умения выполнять исходное положение без контроля зрения;
- умения правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- умения выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- умения сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- умения выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- умения лазать по канату произвольным способом;
- умения выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

#### **Легкая атлетика**

Минимальный уровень:

• знания о фазах прыжка в длину с разбега.

Достаточный уровень:

- умения выполнять разновидности ходьбы;
- умения передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- умения выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- умения прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

#### **Лыжная подготовка**

Минимальный уровень:

- знания для чего и когда применяются лыжи;
- знания о правилах передачи эстафеты.



**Достаточный уровень:**

- умения координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м;
- умения пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
- умения преодолевать спуск с крутизной склона 4—6 градусов и длиной 50—60 м в низкой стойке;
- умения тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

### **Подвижные и спортивные игры**

**Минимальный уровень:**

- знания общих сведений об игре;
- знания о правилах поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

**Достаточный уровень:**

- умения выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

## **6 КЛАСС**

### **Гимнастика**

**Минимальный уровень:**

- знания, как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- знания, как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

**Достаточный уровень:**

- умения подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- умения выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- умения сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- умения преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья.

### **Легкая атлетика**

**Минимальный уровень:**

- знания о фазах прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- знания о правилах передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

**Достаточный уровень:**

- умения ходить спортивной ходьбой;
- умения пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- умения правильно финишировать в беге на 60 м;
- умения правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- умения метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

### **Лыжная подготовка**

**Минимальный уровень:**

- знания для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

**Достаточный уровень:**

- умения правильно смазать лыжи;
- умения координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- умения проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- умения преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

### **Волейбол**

**Минимальный уровень:**

- знания о расстановке и перемещении игроков на площадке.

Достаточный уровень:

- умения принимать стойку волейболиста;
- умения перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- умения выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

### **Баскетбол**

Минимальный уровень:

- знания, как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Достаточный уровень:

- умения выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

## **7 КЛАСС**

### **Гимнастика**

Минимальный уровень:

- знания, как правильно выполнять размыкание уступами;
- знания, как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- знания, как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Достаточный уровень:

- умения различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- умения выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги»;
- умения различать фазы опорного прыжка;
- умения удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- умения переносить ученика втроем;
- умения выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне

### **Легкая атлетика**

Минимальный уровень:

- значения ходьбы для укрепления здоровья человека;
- знания о основах кроссового бега; бег по выражу.

Достаточный уровень:

- умения пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- умения выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- умения бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- умения выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- умения выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- умения выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- умения выполнять толкание набивного мяча с места.

### **Лыжная подготовка**

Минимальный уровень:

- знания, как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- знания правил соревнований.

Достаточный уровень:

- умения координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;
- умения пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;
- умения тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

### **Волейбол**

Минимальный уровень:

- знания о правилах и обязанностях игроков;
- знания, как избежать травматизма.

Достаточный уровень:

- умения выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

### **Баскетбол**

Минимальный уровень:

- знания упрощённых правил игры в баскетбол
- знание прав и обязанностей игроков

Достаточный уровень:

- знать тактику одиночных игр
- уметь выполнять прямую подачу.

## **8 КЛАСС**

### **Гимнастика**

Минимальный уровень:

- знания, что такое фигурная маршировка;
- знания о требованиях к строевому шагу;
- знания, как перенести одного ученика двумя различными способами;
- знания о фазах опорного прыжка.

Достаточный уровень:

- умения соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- умения выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- умения изменять направление движения по команде;
- умения выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд).

### **Легкая атлетика**

Минимальный уровень:

- знания о простейших правилах судейства бега, прыжков, метаний;
- знания о схеме техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;
- знания о правилах передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- знания, как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.

Достаточный уровень:

- умения проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- умения бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;
- умения прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;
- умения подбирать разбег для прыжка;
- умения метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;
- умения выполнять толкание набивного мяча со скачка.

### **Лыжная подготовка**

Минимальный уровень:

- знания, как правильно проложить учебную лыжню;
- знания о температурных нормах для занятий на лыжах.

Достаточный уровень:

- умения выполнять поворот «упором»;
- умения сочетать попеременные ходы с одновременными;
- умения проходить в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши);
- умения преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

#### **Баскетбол**

Минимальный уровень:

- знания о наказаниях при нарушениях правил.

Достаточный уровень:

- умения выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- умения вести мяч бегом по прямой;
- умения бросать мяч по корзине от груди в движении.

#### **Волейбол**

Минимальный уровень:

- знания о наказаниях при нарушениях правил.

Достаточный уровень:

- умения принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений.

## **Формирование базовых учебных действий 5-9 классы**

Программа формирования базовых учебных действий, обучающихся с умственной отсталостью (далее - программа формирования БУД) реализуется в процессе всего периода обучения, в процессе учебной и внеурочной деятельности и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП.

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

БУД обеспечивают становление учебной деятельности обучающегося с умственной отсталостью в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

Цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании основ учебной деятельности, обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачи реализации программы:

- 1) Формирование мотивационного компонента учебной деятельности.
- 2) Овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности.
- 3) Развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагогического работника.

№ п/п	Базовые учебные действия	Содержание (разделы программы)
<i>Личностные учебные действия</i>		
1.	Испытывать чувство гордости за свою страну	

2.	Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей.	Все разделы программы
3.	Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.	
4.	Уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности	
5.	Активно включаться в общепользую социальную деятельность	
6.	Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны	
<i>Коммуникативные учебные действия</i>		
1	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.).	Все разделы программы
2	Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его	
	Использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач	
3	Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.	
<i>Регулятивные учебные действия</i>		
1	Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления.	Все разделы программы
	Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач	
2	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
3	Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности	
4	Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.	
<i>Познавательные учебные действия</i>		
1	Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию.	Все разделы программы
2	Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.	
3	Использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные связи и отношения между объектами и процессами.	

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия можно использовать, следующую систему оценки:

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;

5 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения. В соответствии с требованиями Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Организация самостоятельно определяет содержание и процедуру оценки БУД.

### **Учебно-тематическое планирование**

#### **Адаптивная физическая культура 1 (доп) класс**

№	Раздел	Кол-во часов
1	Гимнастика	20
2	Легкая атлетика	48
3	Подвижные игры	31
4	Итого в год	99

#### **Адаптивная физическая культура 1 класс**

№	Раздел	Кол-во часов
1	Гимнастика	20
2	Легкая атлетика	48
3	Подвижные игры	31
4	Итого в год	99

#### **Адаптивная физическая культура 2 класс**

№	Раздел	Кол-во часов
1	Гимнастика	15
2	Легкая атлетика	60
3	Лыжная подготовка	27
	Подвижные игры проводятся на каждом уроке.	
4	Итого в год	102

#### **Адаптивная физическая культура 3 класс**

№	Раздел	Кол-во часов
1	Гимнастика	15
2	Легкая атлетика	60
3	Лыжная подготовка	27
	Подвижные игры проводятся на каждом уроке.	
4	Итого в год	102

#### **Адаптивная физическая культура 4 класс**

№	Раздел	Кол-во часов
1	Гимнастика	15
2	Легкая атлетика	60
3	Лыжная подготовка	27
	Подвижные игры проводятся на каждом уроке.	
4	Итого в год	102

#### **Адаптивная физическая культура 5 класс**

№	Раздел	Кол-во часов
1	Гимнастика	10
2	Легкая атлетика	17
3	Игры	31
4	Лыжная подготовка	10
5	Итого в год	68

#### **Адаптивная физическая культура 5 класс (слабовидящие)**

№	Раздел	Кол-во часов
1	Гимнастика	15
2	Легкая атлетика	22
3	Игры	38
4	Лыжная подготовка	27
5	Итого в год	102

#### **Адаптивная физическая культура 6 класс**

№	Раздел	Кол-во часов
1	Гимнастика	15
2	Легкая атлетика	22
3	Спортивные игры	38
4	Лыжная подготовка	27
5	Итого в год	68

#### **Адаптивная физическая культура 7 класс**

№	Раздел	Кол-во часов
1	Гимнастика	8
2	Легкая атлетика	22
3	Спортивные игры	25
4	Лыжная подготовка	13
5	Итого в год	68

### Адаптивная физическая культура 7 класс (РАС)

№	Раздел	Кол-во часов
1	Гимнастика	15
2	Легкая атлетика	22
3	Спортивные игры	38
4	Лыжная подготовка	27
5	Итого в год	102

### Адаптивная физическая культура 8 класс

№	Раздел	Кол-во часов
1	Гимнастика	16
2	Легкая атлетика	18
3	Спортивные игры	14
4	Лыжная подготовка	20
	Итого в год	68

### Материально – техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

Учебная программа по предмету	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, (вариант 1) ГКОУ УР «Школа № 79»;</li> <li>• Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4, 5 – 9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой, М., «Просвещение», 2010г</li> </ul>
Литература	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Л. В.Шапковой. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2002.</li> <li>• - Дружить со спортом и игрой. Г.П. Попова. Волгоград, 2008</li> <li>• - Подвижные игры. Москва «Физкультура и спорт», 1974.</li> <li>• - Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников Москва «Просвещение», 2007.</li> <li>• - Если ребенок часто болеет. Москва «Просвещение», 2007.</li> <li>• - Мой друг физкультура 1-4 класс. В. И. Лях Москва «Просвещение», 2008.</li> <li>• - Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. Под общ. Ред. Д.м.н. Е. М. Мастюковой-.: АРКТИ, 2002.</li> </ul>
Оборудование	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, мячи разных размеров и видов, канат, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи футбольные, волейбольные,</li> <li>• Модули мягких природных и биологических колебательных процессов.</li> </ul>



**Календарно-тематическое планирование предмета**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**1 (доп) класс.**

№ в году	ТЕМА УРОКА	ДАТА
1	<b>Легкая атлетика – 33ч</b> Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ .Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному.	
3	Ходьба по прямой линии.	
4	Ходьба на носках, на пятках.	
5	Ходьба с сохранением осанки.	
6	Ходьба с сохранением осанки.	
7	Ходьба с сохранением осанки.	
8	Перебежки группами и по одному.	
9	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
10	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
11	Бег в колонне за учителем.	
12	Чередование бега и ходьбы до 30м.	
13	Прыжки на двух ногах на месте.	
14	Прыжки с продвижением вперед, назад.	
15	Прыжки с продвижением вперед, назад.	
16	Перепрыгивание через начерченную линию.	
17	Перепрыгивание через шнур.	
18	Перепрыгивание через предмет.	
19	Прыжки с ноги на ногу 10м.	
20	Подпрыгивание вверх на месте.	
21	Прыжки в длину с места.	
22	Прыжки в длину с места.	
23	Правильный захват различных предметов для метания.	
24	Правильный захват различных предметов для метания.	
25	Прием и передача мяча по кругу.	
26	Прием и передача мяча в колонне.	
27	Произвольное метание малых мячей в игре.	
28	Произвольное метание больших мячей в игре.	
29	Броски и ловля волейбольных мячей.	
30	Метание колец на шести.	
31	Метание колец на шести.	
32	Метание мал. мячей на дальность правой, левой рукой.	
33	Метание мал. мячей на дальность правой, левой рукой.	
34	<b>Гимнастика – 35ч</b> Упражнения без предметов для мышц шеи.	

35	Упражнения без предметов для мышц шеи.	
36	Упражнения для укрепления мышц спины.	
37	Упражнения для укрепления мышц спины.	
38	Упражнения для укрепления мышц живота.	
39	Упражнения для укрепления мышц живота.	
40	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	
41	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	
42	Упражнения для мышц ног.	
43	Упражнения для мышц ног.	
44	Упражнения на дыхание.	
45	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
46	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
47	Упражнения для формирования правильной осанки.	
48	Упражнения для формирования правильной осанки.	
49	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	
50	Упражнения для укрепления боковых мышц туловища.	
51	Упражнения с гимнастическими палками.	
52	Упражнения с гимнастическими палками.	
53	Упражнения с обручами.	
54	Упражнения с обручами.	
55	Упражнения с большими мячами.	
56	Упражнения с большими мячами.	
57	Ходьба по гимнастической скамье различными способами.	
58	Ходьба по гимнастической скамье различными способами.	
59	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием предметов.	
60	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием предметов.	
61	Ползание на четвереньках 15-20м.	
62	Ползание по гимнастической скамье на четвереньках.	
63	Лазание вверх вниз по гимнастической стене.	
64	Подлезание под препятствие высотой 40-50см.	
65	Ползание сквозь гимнастический обруч.	
66	Ходьба по начерченному коридору 20см.	
67	Ходьба по доске 20см положенной на пол.	
68	Ходьба по ориентирам.	
69	<b>Подвижные игры с мячом- 8ч</b> Прокатывание мяча в воротаки	
70	Катание мяча в парах и.п. сидя на полу.	
71	Катание мяча в парах и.п. стоя на полу	
72	Катание мяча в парах и.п. стоя на полу.	
73	Катание мяча в парах и.п. лежа на животе.	
74	Катание мяча в парах и.п. стоя на четвереньках.	
75	Броски мяча снизу в парах.	
76	Броски мяча из-за головы в парах.	
77	<b>Легкая атлетика – 23ч</b> Передача мал. мяча из руки в руку.	

78	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
79	Перепрыгивание через предмет.	
80	Прыжки в длину с места.	
81	Метание колец на шести.	
82	Произвольное метание малых мячей в игре.	
83	Произвольное метание малых мячей в игре.	
84	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
85	Перепрыгивание через предмет.	
86	Итоговый урок.	
87	Произвольное метание больших мячей в игре.	
88	Произвольное метание больших мячей в игре.	
89	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
90	Перепрыгивание через предмет.	
91	Прыжки в длину с места.	
92	Метание колец на шести.	
93	Произвольное метание больших мячей в игре.	
94	Метание колец на шести.	
95	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин	
96	Перепрыгивание через предмет.	
97	Прыжки в длину с места.	
98	Произвольное метание больших мячей в игре.	
99	Инструктаж по безопасности в летний период. Перепрыгивание через предмет.	

### 1 класс.

№ в году	ТЕМА УРОКА	ДАТА
1	<b>Легкая атлетика – 33ч</b> Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ .Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному.	
3	Ходьба по прямой линии.	
4	Ходьба на носках, на пятках.	
5	Ходьба с сохранением осанки.	
6	Ходьба с сохранением осанки.	
7	Ходьба с сохранением осанки.	
8	Перебежки группами и по одному.	
9	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
10	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
11	Бег в колонне за учителем.	
12	Чередование бега и ходьбы до 30м.	
13	Прыжки на двух ногах на месте.	
14	Прыжки с продвижением вперед, назад.	
15	Прыжки с продвижением вперед, назад.	
16	Перепрыгивание через начерченную линию.	
17	Перепрыгивание через шнур.	

18	Перепрыгивание через предмет.	
19	Прыжки с ноги на ногу 10м.	
20	Подпрыгивание вверх на месте.	
21	Прыжки в длину с места.	
22	Прыжки в длину с места.	
23	Правильный захват различных предметов для метания.	
24	Правильный захват различных предметов для метания.	
25	Прием и передача мяча по кругу.	
26	Прием и передача мяча в колонне.	
27	Произвольное метание малых мячей в игре.	
28	Произвольное метание больших мячей в игре.	
29	Броски и ловля волейбольных мячей.	
30	Метание колец на шести.	
31	Метание колец на шести.	
32	Метание мал. мячей на дальность правой, левой рукой.	
33	Метание мал. мячей на дальность правой, левой рукой.	
34	<b>Гимнастика – 35ч</b> Упражнения без предметов для мышц шеи.	
35	Упражнения без предметов для мышц шеи.	
36	Упражнения для укрепления мышц спины.	
37	Упражнения для укрепления мышц спины.	
38	Упражнения для укрепления мышц живота.	
39	Упражнения для укрепления мышц живота.	
40	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	
41	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	
42	Упражнения для мышц ног.	
43	Упражнения для мышц ног.	
44	Упражнения на дыхание.	
45	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
46	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
47	Упражнения для формирования правильной осанки.	
48	Упражнения для формирования правильной осанки.	
49	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	
50	Упражнения для укрепления боковых мышц туловища.	
51	Упражнения с гимнастическими палками.	
52	Упражнения с гимнастическими палками.	
53	Упражнения с обручами.	
54	Упражнения с обручами.	
55	Упражнения с большими мячами.	
56	Упражнения с большими мячами.	
57	Ходьба по гимнастической скамье различными способами.	
58	Ходьба по гимнастической скамье различными способами.	
59	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием предметов.	
60	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием предметов.	
61	Ползание на четвереньках 15-20м.	

62	Ползание по гимнастической скамье на четвереньках.	
63	Лазание вверх вниз по гимнастической стене.	
64	Подлезание под препятствие высотой 40-50см.	
65	Ползание сквозь гимнастический обруч.	
66	Ходьба по начерченному коридору 20см.	
67	Ходьба по доске 20см положенной на пол.	
68	Ходьба по ориентирам.	
69	<b>Подвижные игры с мячом- 8ч</b> Прокатывание мяча в воротаки	
70	Катание мяча в парах и.п. сидя на полу.	
71	Катание мяча в парах и.п. стоя на полу	
72	Катание мяча в парах и.п. стоя на полу.	
73	Катание мяча в парах и.п. лежа на животе.	
74	Катание мяча в парах и.п. стоя на четвереньках.	
75	Броски мяча снизу в парах.	
76	Броски мяча из-за головы в парах.	
77	<b>Легкая атлетика – 23ч</b> Передача мал. мяча из руки в руку.	
78	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
79	Перепрыгивание через предмет.	
80	Прыжки в длину с места.	
81	Метание колец на шести.	
82	Произвольное метание малых мячей в игре.	
83	Произвольное метание малых мячей в игре.	
84	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
85	Перепрыгивание через предмет.	
86	Итоговый урок.	
87	Произвольное метание больших мячей в игре.	
88	Произвольное метание больших мячей в игре	
89	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
90	Перепрыгивание через предмет.	
91	Прыжки в длину с места.	
92	Метание колец на шести.	
93	Произвольное метание больших мячей в игре.	
94	Метание колец на шести.	
95	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
96	Перепрыгивание через предмет.	
97	Прыжки в длину с места.	
98	Произвольное метание больших мячей в игре.	
99	Инструктаж по безопасности в летний период. Перепрыгивание через предмет.	

## Адаптивная физическая культура 2 класс

№ в году	ТЕМА УРОКА	ДАТА
1	<b>Легкая атлетика – 33ч</b> Вводное занятие по ОТ и ТБ. Ходьба парами по кругу взявшись за руки.	
2	Первичный инструктаж п ТБ и ОТ. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	
3	Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному.	
4	Ходьба по прямой линии.	
5	Ходьба на носках, на пятках.	
6	Ходьба с сохранением осанки.	
7	Ходьба с сохранением осанки.	
8	Перебежки группами и по одному.	
9	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
10	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	
11	Бег в колонне за учителем.	
12	Чередование бега и ходьбы до 30м.	
13	Прыжки на двух ногах на месте.	
14	Прыжки с продвижением вперед, назад.	
15	Прыжки в высоту с шага.	
16	Прыжки в длину с разбега.	
17	Перепрыгивание через шнур.	
18	Перепрыгивание через предмет.	
19	Прыжки с ноги на ногу 10м.	
20	Подпрыгивание вверх на месте.	
21	Прыжки в длину с места.	
22	Прыжки в длину с места.	
23	Правильный захват различных предметов для метания.	
24	Правильный захват различных предметов для метания.	
25	Прием и передача мяча по кругу.	
26	Прием и передача мяча в колонне.	
27	Произвольное метание малых мячей в игре.	
28	Произвольное метание больших мячей в игре.	
29	Броски и ловля волейбольных мячей.	
30	Метание колец на шести.	
31	Метание колец на шести.	
32	Метание мал. мячей в стену правой, левой рукой.	
33	Метание мал. мячей в стену правой, левой рукой.	
34	<b>Гимнастика – 15ч</b> Упражнения без предметов для мышц шеи.	
35	Упражнения без предметов для мышц шеи.	
36	Упражнения для укрепления мышц спины.	
37	Упражнения для укрепления мышц спины.	
38	Упражнения для укрепления мышц живота.	
39	Упражнения для укрепления мышц живота.	
40	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	

41	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	
42	Упражнения для мышц ног.	
43	Упражнения для мышц ног.	
44	Упражнения на дыхание.	
45	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
46	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
47	Упражнения для формирования правильной осанки.	
48	Упражнения для формирования правильной осанки.	
49	<b>Лыжная подготовка – 27ч</b> Повторный инструктаж по ОХ и ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	
50	Одежда и обувь лыжника.	
51	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
52	Изучение поворотов.	
53	Передвижение на лыжах, повороты	
54	Техника торможения.	
55	Передвижение на лыжах, торможение.	
56	Техника спуска.	
57	Передвижение на лыжах, спуск.	
58	Техника подъемов.	
59	Передвижение на лыжах, подъемы.	
60	Спуск и подъем с соблюдением техники выполнения.	
61	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
62	Передвижение на лыжах, торможение.	
63	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
64	Передвижение на лыжах, спуск.	
65	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
66	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
67	Веселые старты на улице.	
68	Передвижение на лыжах, спуск.	
69	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
70	Подвижные игры на улице.	
71	Передвижение на лыжах, торможение.	
72	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
73	Передвижение на лыжах, спуск.	
74	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
75	Подвижные игры на улице.	
76	<b>Легкая атлетика – 27ч</b> Бег в колонне.	
77	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
78	Перепрыгивание через предмет.	
79	Прыжки в длину с места.	
80	Метание колец на шести.	
81	Произвольное метание малых мячей в игре.	
82	Произвольное метание малых мячей в игре.	

83	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
84	Перепрыгивание через предмет.	
85	Прыжки в длину с места.	
86	Произвольное метание больших мячей в игре.	
87	Итоговый урок.	
88	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
89	Итоговый урок.	
90	Прыжки в длину с места.	
91	Метание колец на шести.	
92	Произвольное метание больших мячей в игре.	
93	Метание колец на шести.	
94	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
95	Перепрыгивание через предмет.	
96	Прыжки в длину с места.	
97	Произвольное метание больших мячей в игре.	
98	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
99	Перепрыгивание через предмет.	
100	Прыжки вправо, влево.	
101	Эстафеты с мячами.	
102	Инструктаж по безопасности в летний период. Бег в разном темпе по сигналу учителя.	

### Адаптивная физическая культура 3 класс

№ в году	ТЕМА УРОКА	ДАТА
1	<b>Легкая атлетика 33ч</b> Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в колонне за учителем.	
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в чередовании с бегом.	
3	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	
4	Ходьба по прямой линии.	
5	Ходьба на носках, на пятках.	
6	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	
7	Чередование бега и ходьбы на расстоянии 20м.	
8	Перебежки группами и по одному.	
9	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
10	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	
11	Бег в колонне за учителем.	
12	Чередование бега и ходьбы до 30м.	
13	Прыжки на двух ногах на месте.	
14	Прыжки с продвижением вперед, назад.	
15	Прыжки в высоту с шага.	
16	Прыжки в длину с разбега.	
17	Перепрыгивание через шнур.	
18	Перепрыгивание через предмет.	
19	Прыжки с ноги на ногу 10м.	



20	Подпрыгивание вверх на месте.	
21	Прыжки в длину с места.	
22	Прыжки в длину с места	
23	Правильный захват различных предметов для метания.	
24	Правильный захват различных предметов для метания.	
25	Прием и передача мяча по кругу.	
26	Прием и передача мяча в колонне.	
27	Произвольное метание малых мячей в игре.	
28	Произвольное метание больших мячей в игре.	
29	Броски и ловля волейбольных мячей.	
30	Метание колец на шесты.	
31	Метание колец на шесты.	
32	Метание мал. мячей на дальность правой, левой рукой.	
33	Метание мал. мячей в стену правой, левой рукой.	
	Гимнастика 15ч	
34	Упражнения без предметов для мышц шеи.	
35	Упражнения без предметов для мышц шеи.	
36	Упражнения для укрепления мышц спины.	
37	Упражнения для укрепления мышц спины.	
38	Упражнения для укрепления мышц живота.	
39	Упражнения для укрепления мышц живота.	
40	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	
41	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	
42	Упражнения для мышц ног.	
43	Упражнения для мышц ног.	
44	Упражнения на дыхание.	
45	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
46	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
47	Упражнения для формирования правильной осанки.	
48	Упражнения для формирования правильной осанки.	
49	<b>Лыжная подготовка 27ч</b> Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	
50	Одежда и обувь лыжника.	
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	
52	Изучение поворотов.	
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте вокруг носков.	
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	
55	Передвижение на лыжах дистанция 500-1000м за урок.	
56	Выполнение команд "Становись", "Разойдись".	
57	Передвижение на лыжах дистанция 500-1000м за урок.	
58	Подъем ступающим шагом на отрезке 20-30м.	
59	Передвижение на лыжах, подъемы.	
60	Спуск со склона длиной 20-30м.	
61	Передвижение на скользящим шагом.	
62	Повороты вправо и лево вокруг пяток на месте.	
63	Передвижение скользящим шагом.	
64	Передвижение на лыжах 500-100м.	
65	Повороты вправо и лево вокруг пяток на месте.	
66	Передвижение на лыжах скользящим ходом.	
67	Веселые старты на улице.	
68	Повороты вправо и лево вокруг пяток на месте.	
69	Передвижение на лыжах попеременным душажным ходом.	

70	Подвижные игры на улице.	
71	Передвижение на лыжах 500-1000м.	
72	Передвижение на лыжах 500-1000м.	
73	Передвижение на лыжах, спуск.	
74	Передвижение скользящим шагом.	
75	Подвижные игры на улице.	
76	<b>Легкая атлетика 27ч</b> Бег на месте 5-8с.	
77	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 2 мин.	
78	Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги".	
79	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 2 мин.	
80	Метание малого мяча в цель.	
81	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10м.	
82	Метание малого мяча в цель.	
83	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 2 мин.	
84	Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги".	
85	Прыжки с ноги на ногу с продвижение вперед 15 м.	
86	Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.	
87	Метание малого мяча в цель.	
88	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 2мин.	
89	Итоговый урок.	
90	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10м.	
91	Метание колец на шесты.	
92	Метание малого мяча в цель.	
93	Метание колец на шесты.	
94	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 2 мин.	
95	Перепрыгивание через предмет.	
96	Прыжки с ноги на ногу с продвижение вперед 15 м.	
97	Метание малого мяча в цель.	
98	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 2 мин.	
99	Перепрыгивание через предмет.	
100	Прыжки в высоту.	
101	Эстафеты с мячами.	
102	Инструктаж по безопасности в летний период. Бег в разном темпе по сигналу учителя.	

#### Адаптивная физическая культура 4 класс

№ в году	ТЕМА УРОКА	ДАТА
1	<b>Легкая атлетика -33ч</b> Вводное занятие ТБ. Медленный бег с сохранением осанки.	
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в чередовании с бегом.	
3	Медленный бег до 3 мин.	
4	Ходьба с различными положениями и движениями рук.	
5	Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	
6	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 3мин.	
7	Бег на скорость 40м.	
8	Бег с преодолением небольших препятствий.	
9	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 3 мин.	

10	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 3 мин.	
11	Быстрый бег на месте до 10сек у неподвижной опоры.	
12	Бег с высоким подниманием бедра.	
13	Прыжки на одной ноге на отрезке до 15м.	
14	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке до 20м.	
15	Прыжки на мягкое препятствие высотой 3-50см.	
16	Прыжки в высоту с прямого разбега способом "перешагивание"	
17	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	
18	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" на результат.	
19	Прыжки с ноги на ногу 20м.	
20	Прыжки в высоту с прямого разбега способом "перешагивание".	
21	Прыжки в длину с места.	
22	Прыжки в длину с места.	
23	Правильный захват различных предметов для метания.	
24	Метание теннисного мяча на дальность с шага.	
25	Бег с захлестыванием голени.	
26	Челночный бег.	
27	Бег в чередовании с ходьбой.	
28	Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами.	
29	Метание теннисного мяча на дальность с одного шага.	
30	Метание мячей в цель.	
31	Прыжки в длину с разбега.	
32	Метание мал. мячей в стену правой, левой рукой.	
33	Бег с преодолением препятствий высотой до 25см.	
34	<b>Гимнастика – 14ч</b> Упражнения без предметов для мышц шеи.	
35	Упражнения без предметов для мышц шеи.	
36	Упражнения для укрепления мышц спины.	
37	Упражнения для укрепления мышц спины.	
38	Упражнения для укрепления мышц живота.	
39	Упражнения для укрепления мышц живота.	
40	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	
41	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	
42	Упражнения для мышц ног.	
43	Упражнения для мышц ног.	
44	Упражнения на дыхание.	
45	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
46	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
47	Упражнения для формирования правильной осанки.	
48	Упражнения для формирования правильной осанки.	
49	<b>Лыжная подготовка – 27ч</b> Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	
50	Одежда и обувь лыжника.	
51	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
52	Изучение поворотов.	

53	Передвижение на лыжах, повороты.	
54	Подъем "елочкой", "лесенкой".	
55	Спуск с горы (крутизна 4-6градусов) в высокой стойке.	
56	Поворот переступанием в движении.	
57	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40м (3-5 повторений).	
58	Передвижение на лыжах 1 км (девочки) и 2 км (мальчики).	
59	Игра на лыжах "Кто дальше уедет".	
60	Торможение "плугом".	
61	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
62	Передвижение на лыжах, торможение "плугом".	
63	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
64	Передвижение на лыжах, спуск в высокой стойке.	
65	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
66	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
67	Веселые старты на улице.	
68	Передвижение на лыжах, спуск в высокой стойке.	
69	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
70	Подвижные игры на улице.	
71	Передвижение на лыжах, торможение "плугом".	
72	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
73	Передвижение на лыжах, спуск в высокой стойке..	
74	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
75	Подвижные игры на улице.	
76	<b>Легкая атлетика 28 ч</b> Медленный бег до 3 мин.	
77	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 3 мин.	
78	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	
79	Прыжки в длину с места.	
80	Метание мячей в цель.	
81	Броски набивного мяча весом 1кг.	
82	Бег на скорость 40м.	
83	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 3 мин.	
84	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	
85	Прыжки в длину с места.	
86	Метание мячей в цель.	
87	Метание теннисного мяча на дальность с одного шага.	
88	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 3 мин.	
89	Итоговый урок.	
90	Прыжки в длину с места.	
91	Метание теннисного мяча на дальность с одного шага.	
92	Броски набивного мяча весом 1кг.	
93	Челночный бег.	
94	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 3 мин.	
95	Специальные беговые упражнения.	
96	Прыжки в длину с места.	
97	Бег с захлестыванием голени.	

98	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 3 мин.	
99	Перепрыгивание через предмет.	
100	Прыжки в длину.	
101	Эстафеты с мячами.	
102	Инструктаж по безопасности в летний период. Бег в разном темпе по сигналу учителя.	

### 5 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата
1.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-9ч</b> Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Высокий старт.	
2.	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Стартовый разгон.	
3.	Бег из разных исходных положений.	
4.	Бег 60 метров.	
5.	Прыжок в длину с места.	
6.	Метание малого мяча.	
7.	Бег с преодолением препятствий.	
8.	Бег с варьированием скорости.	
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
10.	<b>БАСКЕТБОЛ -9ч</b> Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста.	
11.	Стойка и передвижение игрока.	
12.	Остановка по свистку.	
13.	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	
14.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	
15.	Ведение мяча на месте и в движении.	
16.	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.	
17.	Бросок мяча двумя руками в кольцо от груди с места.	
18.	Эстафеты с ведением мяча.	
19.	<b>ВОЛЕЙБОЛ-9ч</b> Стойка волейболиста.	
20.	Прием и передача мяча сверху.	
21.	Прием и передача мяча сверху.	
22.	Нижняя прямая подача.	
23.	Передача мяча в парах с верху.	
24.	Эстафеты с элементами волейбол.	
25.	Прием и передача мяча сверху.	
26.	Прием и передача мяча снизу.	
27.	Нижняя прямая подача.	
28.	<b>БАДМИНТОН-13ч</b> Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Техника хвата бадминтонной ракетки.	
29.	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	
30.	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	
31.	Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.	
32.	Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.	
33.	Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	
34.	Удары справа и слева высоко, далёкий удар.	
35.	Отработка ударов в паре, жонглирование закрытой стороной ракетки.	

36.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.	
37.	Удары справа и слева, высоко далёкий удар.	
38.	Плоская подача. Короткие удары.	
39.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.	
40.	Подача открытой и закрытой стороной ракетки.	
41.	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-10ч</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одежда лыжника.	
42.	Передвижение скользящим шагом без палок по стадиону.	
43.	Сведения о применении лыж в быту. Передвижение скользящим шагом без палок по стадиону.	
44.	Виды лыжных ходов (попеременный двушажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	
45.	Виды лыжных ходов (попеременный двушажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	
46.	Занятия на лыжах, как средство закаливания организма. Режим дня.	
47.	Спуск в низкой стойке.	
48.	Торможение "плугом".	
49.	Повороты переступанием в движении.	
50.	Эстафеты по кругу 200-300м.	
51.	<b>ГИМНАСТИКА -10ч</b> Правила поведения на занятиях по гимнастике. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	
52.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	
53.	Лазание по гимнастической стенке вверх в низ различными способами.	
54.	Лазание по наклонной гимнастической скамье.	
55.	Подлезание под препятствие высотой 40см.	
56.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки с гимнастическими палками.	
57.	Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место.	
58.	Итоговый урок..	
59.	Опорный прыжок через скамейку.	
60.	Опорный прыжок через скамейку.	
61.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-8ч</b> Бег на скорость 60м.	
62.	Прыжок в длину с места.	
63.	Метание малого мяча.	
64.	Бег на скорость 30м.	
65.	Прыжок в длину с разбега.	
66.	Метание набивного мяча весом 1кг на дальность.	
67.	Бег с варьированием скорости.	
68.	Инструктаж по безопасности в летний период. Бег с варьированием скорости.	

### 5 класс (слабовидящие)

№ п/н	Тема урока	Дата
1.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-12ч</b> Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Высокий старт.	
2.	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Стартовый разгон.	
3.	Бег из разных исходных положений.	

4.	Бег 60 метров.	
5.	Прыжок в длину с места.	
6.	Метание малого мяча.	
7.	Бег с преодолением препятствий.	
8.	Бег с варьированием скорости.	
9.	Прыжки произвольным способом.	
10.	Прыжки в высоту с места.	
11.	Прыжок в высоту с разбега.	
12.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
13.	<b>БАСКЕТБОЛ -9ч</b> Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста.	
14.	Стойка и передвижение игрока.	
15.	Остановка по свистку.	
16.	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	
17.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	
18.	Ведение мяча на месте и в движении.	
19.	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.	
20.	Бросок мяча двумя руками в кольцо от груди с места.	
21.	Эстафеты с ведением мяча	
22.	<b>ВОЛЕЙБОЛ-10ч</b> Стойка волейболиста.	
23.	Прием и передача мяча сверху.	
24.	Прием и передача мяча сверху.	
25.	Нижняя прямая подача.	
26.	Передача мяча в парах с верху.	
27.	Эстафеты с элементами волейбол.	
28.	Прием и передача мяча сверху.	
29.	Прием и передача мяча снизу.	
30.	Нижняя прямая подача.	
31.	<b>БАДМИНТОН-19ч</b> Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Техника хвата бадминтонной ракетки.	
32.	Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	
33.	Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	
34.	Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	
35.	Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.	
36.	Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	
37.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.	
38.	Удары справа и слева высоко, далёкий удар.	
39.	Отработка ударов в паре, жонглирование закрытой стороной ракетки.	
40.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.	
41.	Удары справа и слева, высоко далёкий удар.	
42.	Плоская поддача. Короткие удары.	
43.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.	
44.	Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.	
45.	Отработка ударов в паре, жонглирование закрытой стороной ракетки.	
46.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.	
47.	Соревнование по жонглированию воланом.	
48.	Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.	
49.	Удары справа и слева, высоко далёкий удар.	
50.	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-27ч</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одежда лыжника.	

51.	Передвижение скользящим шагом без палок по стадиону.	
52.	Сведения о применении лыж в быту. Передвижение скользящим шагом без палок по стадиону.	
53.	Виды лыжных ходов (попеременный двушажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	
54.	Виды лыжных ходов (попеременный двушажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	
55.	Занятия на лыжах, как средство закаливания организма. Режим дня.	
56.	Спуск в низкой стойке.	
57.	Торможение "плугом".	
58.	Повороты переступанием в движении.	
59.	Эстафеты по кругу 200-300м.	
60.	Передвижение на лыжах 2-3 км в умеренном темпе.	
61.	Попеременный двушажный ход.	
62.	Круговая эстафета.	
63.	Спуск в низкой стойке.	
64.	Виды лыжного спорта.	
65.	Передвижение на лыжах 2-3 км в умеренном темпе.	
66.	Круговая эстафета.	
67.	Поворот переступанием в движении.	
68.	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	
69.	Передвижение на лыжах 2-3 км в умеренном темпе.	
70.	Торможение плугом.	
71.	Эстафеты 100м.	
72.	Общая физическая подготовка лыжника.	
73.	Передвижение на лыжах 2км в умеренном темпе.	
74.	Круговая эстафета.	
75.	Совершенствование разных видов подъемов и спусков.	
76.	Общая физическая подготовка лыжника.	
77.	<b>ГИМНАСТИКА -15ч</b> Правила поведения на занятиях по гимнастике. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	
78.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	
79.	Лазание по гимнастической стенке вверх в низ различными способами.	
80.	Лазание по наклонной гимнастической скамье.	
81.	Подлезание под препятствие высотой 40см.	
82.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки с гимнастическими палками.	
83.	Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место.	
84.	Поворот кругом без контроля зрения.	
85.	Ходьба "змейка" по начерченным линиям.	
86.	Повороты на гимнастической скамейке.	
87.	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	
88.	Ходьба приставными шагами по гимнастической скамье.	
89.	Итоговый урок..	
90.	Опорный прыжок через скамейку.	
91.	Опорный прыжок через скамейку	
92.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-10ч</b> Бег на скорость 60м.	
93.	Прыжок в длину с места.	
94.	Метание малого мяча.	
95.	Бег на скорость 30м.	



96.	Прыжок в длину с разбега.	
97.	Метание набивного мяча весом 1кг на дальность.	
98.	Бег с варьированием скорости.	
99.	Метание набивного мяча весом 1кг на дальность из положения сидя на полу.	
100.	Прыжки в длину с места.	
101.	Челночный бег 3*10м	
102.	Инструктаж по безопасности в летний период. Бег с варьированием скорости.	

### 6 класс

	Тема урока	
1.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-9ч</b> Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба с изменением направления, скрестным шагом.	
2.	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Стартовый разгон.	
3.	Бег с равномерной скоростью до 5 мин.	
4.	Бег 60 м.	
5.	Прыжок в длину с места.	
6.	Метание малого мяча в вертикальную цель на высоте 2-3м.	
7.	Эстафетный бег.	
8.	Бег с варьированием скорости.	
9.	Запрыгивание и спрыгивание с препятствий.	
10.	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ- БАСКЕТБОЛ -9ч</b> Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста.	
11.	Стойка и передвижение игрока.	
12.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.	
13.	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	
14.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	
15.	Ведение мяча на месте и в движении.	
16.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	
17.	Бросок мяча двумя руками в кольцо от груди с места.	
18.	Эстафеты с ведением мяча	
19.	<b>ВОЛЕЙБОЛ-10ч</b> Стойка волейболиста.	
20.	Прием и передача мяча сверху.	
21.	Прием и передача мяча сверху.	
22.	Нижняя прямая подача.	
23.	Прыжки в верх с места и шага.	
24.	Многоскоки	
25.	Эстафеты с элементами волейбола.	
26.	Прием и передача мяча сверху.	
27.	Прием и передача мяча снизу.	
28.	Верхняя прямая подача.	
29.	<b>БАДМИНТОН-12ч</b> Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Техника хвата бадминтонной ракетки.	
30.	Основы техники игры. подача. Виды подачи.	
31.	подача. Виды подачи.	
32.	подача открытой и закрытой стороной ракетки	
33.	подача открытой и закрытой стороной ракетки.	
34.	Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	

35.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.	
36.	Удары справа и слева высоко, далёкий удар	
37.	Отработка ударов в паре, жонглирование закрытой стороной ракетки.	
38.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.	
39.	Удары справа и слева, высоко далёкий удар.	
40.	Плоская подача. Короткие удары.	
41.	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-13ч</b> Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одежда лыжника.	
42.	Передвижение скользящим шагом без палок по стадиону.	
43.	Одновременный бесшажный ход.	
44.	Виды лыжных ходов (попеременный двушажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	
45.	Одновременный одношажный ход.	
46.	Занятия на лыжах, как средство закаливания организма.	
47.	Торможение «плугом».	
48.	Подъем «полуелочкой».	
49.	Подъем «полулесенкой»	
50.	Эстафета по кругу, дистанция 300-400м.	
51.	Круговая эстафета.	
52.	Передвижение на лыжах 2км в умеренном темпе.	
53.	<b>ГИМНАСТИКА -7ч</b> Правила поведения на занятиях по гимнастике. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	
54.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки с гимнастическими палками.	
55.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки с гимнастическими палками.	
56.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки с мячами.	
57.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки с мячами.	
58.	Одновременные разнонаправленные движения рук и ног.	
59.	Упражнения с удержанием груза на голове.	
60.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-8ч</b> Бег на короткие дистанции.	
61.	Прыжок в длину с места.	
62.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
63.	Бег с равномерной скоростью до 5мин.	
64.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
65.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
66.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
67.	Бег 60м.	
68.	Инструктаж по безопасности в летний период. Бег с варьированием скорости.	

	Тема урока	
1.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-12ч</b> Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба с изменением направления, скрестным шагом.	
2.	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Стартовый разгон.	
3.	Бег с равномерной скоростью до 5 мин.	
4.	Бег 60 м.	
5.	Прыжок в длину с места.	
6.	Бег в равномерно в медленном темпе 8 мин.	
7.	Эстафетный бег.	
8.	Бег с варьированием скорости.	
9.	Запрыгивание и спрыгивание с препятствий.	
10.	Прыжки в высоту с места.	
11.	Прыжок в высоту с разбега.	
12.	Метание малого мяча в цель.	
13.	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ- БАСКЕТБОЛ -9ч</b> Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста.	
14.	Стойка и передвижение игрока.	
15.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.	
16.	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	
17.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	
18.	Ведение мяча на месте и в движении.	
19.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	
20.	Бросок мяча двумя руками в кольцо от груди с места.	
21.	Эстафеты с ведением мяча.	
22.	<b>ВОЛЕЙБОЛ-10ч</b> Стойка волейболиста.	
23.	Прием и передача мяча сверху.	
24.	Прием и передача мяча сверху.	
25.	Нижняя прямая подача.	
26.	Прыжки в верх с места и шага.	
27.	Многоскоки	
28.	Эстафеты с элементами волейбола.	
29.	Прием и передача мяча сверху.	
30.	Прием и передача мяча снизу.	
31.	Верхняя прямая подача.	
32.	<b>БАДМИНТОН-6ч</b> Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования к одежде и инвентарю. Техника хвата бадминтонной ракетки.	
33.	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	
34.	Поддача. Виды подачи.	
35.	Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.	
36.	Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.	
37.	Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	
38.	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-13ч</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одежда лыжника.	
39.	Передвижение скольльзящим шагом без палок по стадиону.	
40.	Одновременный бесшажный ход.	

41.	Виды лыжных ходов (попеременный двушажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	
42.	Одновременный одношажный ход.	
43.	Занятия на лыжах, как средство закаливания организма.	
44.	Торможение «плугом».	
45.	Подъем «полуелочкой».	
46.	Подъем «полулесенкой»	
47.	Эстафета по кругу, дистанция 300-400м.	
48.	Передвижение на лыжах 2км в умеренном темпе.	
49.	Спуск с горы (наклон 4-6 градусов, длина 40-60м) в низкой стойке.	
50.	Круговая эстафета.	
51.	<b>ГИМНАСТИКА -8ч</b> Правила поведения на занятиях по гимнастике. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	
52.	Опорный прыжок способом «согнув ноги».	
53.	Удержание равновесия на гимнастическом бревне в усложненных условиях;	
54.	Перенос ученика втроем.	
55.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки с мячами.	
56.	Одновременные разнонаправленные движения рук и ног.	
57.	Упражнения с удержанием груза на голове.	
58.	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них.	
59.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-10ч</b> Бег на короткие дистанции.	
60.	Прыжок в длину с места.	
61.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
62.	Бег с равномерной скоростью до 5мин.	
63.	Прыжок с трех шагов.	
64.	Бег равномерно в медленном темпе 8 мин.	
65.	Бег 60м.	
66.	Метание набивного мяча весом 2кг на дальность из положения стоя.	
67.	Бег с преодолением препятствий.	
68.	Инструктаж по безопасности в летний период. Бег с варьированием скорости.	

### 7 класс (РАС)

	Тема урока	
1.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-12ч</b> Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба с изменением направления, с крестным шагом.	
2.	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Стартовый разгон.	
3.	Бег с равномерной скоростью до 5 мин.	
4.	Бег 60 м.	

5.	Прыжок в длину с места.	
6.	Бег в равномерно в медленном темпе 8 мин.	
7.	Эстафетный бег.	
8.	Бег с варьированием скорости.	
9.	Запрыгивание и спрыгивание с препятствий.	
10.	Прыжки в высоту с места.	
11.	Прыжок в высоту с разбега.	
12.	Метание малого мяча в цель.	
13.	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ- БАСКЕТБОЛ -9ч</b> Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста.	
14.	Стойка и передвижение игрока.	
15.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.	
16.	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	
17.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	
18.	Ведение мяча на месте и в движении.	
19.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	
20.	Бросок мяча двумя руками в кольцо от груди с места.	
21.	Эстафеты с ведением мяча	
22.	<b>ВОЛЕЙБОЛ-10ч</b> Стойка волейболиста.	
23.	Прием и передача мяча сверху.	
24.	Прием и передача мяча сверху.	
25.	Нижняя прямая подача.	
26.	Прыжки в верх с места и шага.	
27.	Многоскоки.	
28.	Эстафеты с элементами волейбола.	
29.	Прием и передача мяча сверху.	
30.	Прием и передача мяча снизу.	
31.	Верхняя прямая подача.	
32.	<b>БАДМИНТОН-19ч</b> Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Техника хвата бадминтонной ракетки.	
33.	Основы техники игры. подача. Виды подачи.	
34.	подача. Виды подачи.	
35.	подача открытой и закрытой стороной ракетки.	
36.	подача открытой и закрытой стороной ракетки.	
37.	Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	
38.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.	
39.	Удары справа и слева высоко, далёкий удар.	
40.	Отработка ударов в паре, жонглирование закрытой стороной ракетки.	
41.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.	
42.	Удары справа и слева, высоко далёкий удар.	
43.	Плоская подача. Короткие удары.	
44.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.	
45.	подача открытой и закрытой стороной ракетки.	
46.	Отработка ударов в паре, жонглирование закрытой стороной ракетки.	
47.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.	
48.	Соревнование по жонглированию воланом.	
49.	подача открытой и закрытой стороной ракетки.	
50.	Удары справа и слева, высоко далёкий удар.	

51.	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-27ч</b> Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одежда лыжника.	
52.	Передвижение скользящим шагом без палок по стадиону.	
53.	Одновременный бесшажный ход.	
54.	Виды лыжных ходов (попеременный двушажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	
55.	Одновременный одношажный ход.	
56.	Занятия на лыжах, как средство закаливания организма.	
57.	Торможение «плугом».	
58.	Подъем «полуелочкой».	
59.	Подъем «полулесенкой»	
60.	Эстафета по кругу, дистанция 300-400м.	
61.	Передвижение на лыжах 2км в умеренном темпе.	
62.	Спуск с горы (наклон 4-6 градусов, длина 40-60м) в низкой стойке.	
63.	Круговая эстафета.	
64.	Подъем «полуелочкой».	
65.	Виды лыжного спорта.	
66.	Передвижение на лыжах в умеренном темпе 2км девочки и 3 км мальчики.	
67.	Круговая эстафета.	
68.	Передвижение на лыжах в умеренном темпе 2км девочки и 3 км мальчики.	
69.	Одновременный одношажный ход.	
70.	Передвижение на лыжах в умеренном темпе 2км девочки и 3 км мальчики	
71.	Спуск в низкой стойке.	
72.	Эстафеты 100м.	
73.	Общая физическая подготовка лыжника.	
74.	Передвижение на лыжах в умеренном темпе 2км девочки и 3 км мальчики.	
75.	Круговая эстафета.	
76.	Подъемов «лесенкой».	
77.	ОФП лыжника.	
78.	<b>ГИМНАСТИКА -15ч</b> Правила поведения на занятиях по гимнастике. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	
79.	Опорный прыжок способом «согнув ноги».	
80.	Удержание равновесия на гимнастическом бревне в усложненных условиях;	
81.	Перенос ученика втроем.	
82.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки с мячами.	
83.	Одновременные разнонаправленные движения рук и ног.	
84.	Упражнения с удержанием груза на голове.	
85.	Лазание по гимнастической стенке вверх и низ.	
86.	Простейшие комбинации на гимнастическом бревне.	
87.	Упражнения с обручами.	
88.	Упражнения со скакалками.	
89.	Итоговый урок..	
90.	Переноска грузов 6-7кг. На расстояние 8-10м.	
91.	Опорный прыжок через скамейку.	
92.	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них.	
93.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-10ч</b> Бег на короткие дистанции	
94.	Прыжок в длину с места.	
95.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	

96.	Бег с равномерной скоростью до 5мин.	
97.	Прыжок с трех шагов.	
98.	Бег равномерно в медленном темпе 8 мин.	
99.	Бег 60м.	
100.	Метание набивного мяча весом 2кг на дальность из положения стоя.	
101.	Бег с преодолением препятствий.	
102.	Инструктаж по безопасности в летний период. Бег с варьированием скорости.	

### 8 класс

№	ТЕМА	ДАТА
1.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	
2.	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба, бег. Прыжки различной интенсивности Бег 60м. Прыжки в длину с места Медленный бег до 10 мин.	
3.	Медленный бег до 10-12 мин.	
4.	Прыжки в длину с места.	
5.	Прыжки со скакалкой на месте.	
6.	Прыжки со скакалкой с продвижением вперед в максимальном темпе (по10-15с).	
7.	Эстафет 4х100м.	
8.	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий высотой до 1м.	
9.	<b>БАСКЕТБОЛ</b> Передвижение в стойке вправо, влево.	
10.	Ведение мяча на месте и в движении.	
11.	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
12.	Учебная игра.	
13.	Броски мяча по корзине в движении снизу от груди.	
14.	Подбирание отскочившего от щита мяча.	
15.	Учебная игра.	
16.	Выпрыгивание вверх с доставанием баскетбольного щита.	
17.	<b>ГИМНАСТИКА</b> Построение, повороты на месте. Лазание по гим. стенке на скорость.	
18.	Упражнения для развития мышц рук и ног.	
19.	Упражнения для укрепления мышц шей и туловища.	
20.	Упражнения со скакалкой.	
21.	Опорный прыжок.	
22.	Быстрое передвижение по гимнастической скамейке шагом и бегом с последующим соскоком.	
23.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей.	
24.	Выполнение простых комбинаций на гимнастической скамейке.	

25.	Подтягивание в висе на гимнастической стенке.	
26.	Упражнения в парах с преодолением сопротивления.	
27.	Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сплетенных руках	
28.	Переноска набивных мячей в различных сочетаниях.	
29.	Подтягивание в висе на перекладине.	
30.	Опорный прыжок.	
31.	Выполнение простейших комбинаций на гимнастическом бревне.	
32.	Упражнения с гимнастическими палками.	
33.	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b> Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Виды лыжных ходов.	
34.	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	
35.	Передвижение на лыжах до 2,5 км (девушки), 200-300м (юноши).	
36.	Круговая эстафета 400-500м.	
37.	Передвижение на лыжах до 2,5 км (девушки), 200-300м (юноши).	
38.	Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке Ускорение 100м (1-2 раз).	
39.	Передвижение на лыжах до 2,5 км (девушки), 200-300м (юноши).	
40.	Построение с лыжами, передвижение к месту занятий. Совершенствование техники изученных ходов. Ускорение 100м (1-2 раз).	
41.	Передвижение на лыжах до 2,5 км (девушки), 3км (юноши).	
42.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 100-150м (1-2 раза за урок).	
43.	Передвижение на лыжах до 2,5 км (девушки), 3км (юноши).	
44.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60м (за урок 3-5 повторений (девушки), до 5-8 повторений (юноши).	
45.	Передвижение на лыжах до 2,5 км (девушки), 3км (юноши).	
46.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60м (за урок 3-5 повторений (девушки), до 5-8 повторений (юноши).	
47.	Передвижение на лыжах до 2,5 км (девушки), 3км (юноши).	
48.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60м (за урок 3-5 повторений (девушки), до 5-8 повторений (юноши).	
49.	Передвижение на лыжах до 2,5 км (девушки), 3км (юноши)	
50.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60м (за урок 3-5 повторений (девушки), до 5-8 повторений (юноши).	
51.	Передвижение на лыжах до 2,5 км (девушки), 3км (юноши).	
52.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60м (за урок 3-5 повторений (девушки), до 5-8 повторений (юноши).	
53.	<b>БАСКЕТБОЛ</b> Передача мяча в парах продвижением в перед с броском снизу по корзине.	
54.	Броски двумя руками от груди одной рукой от плеча.	
55.	Передача мяча в парах продвижением в перед с броском снизу по корзине.	
56.	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	
57.	Учебная игра.	
58.	Упражнения с набивными мячами (2-3кг).	
59.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> Ходьба на скорость до 400м.	
60.	Ходьба группами на перегонки.	
61.	Ходьба с изменением скорости п сигналу учителя.	
62.	Ходьба 3-5км.	
63.	Бег в равномерном темпе 10-12мин.	
64.	Бег 100м на скорость.	
65.	Кросс 500м.	
66.	Прыжки на одной ноге через препятствия.	



67.	Броски набивного мяча весом 3кг.	
68.	Инструктаж по безопасности в летний период. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе.	

**Контрольно- измерительные материалы по предмету  
«Адаптивная физическая культура»**

**1 класс**

<u>Гимнастика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• строевые команды «Равняйсь», «Смирно»;</li> <li>• ходьба с остановкой по сигналу</li> </ul>
<u>Легкая атлетика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег в чередовании с ходьбой;</li> <li>• подпрыгивание на одной и двух ногах;</li> <li>• метание мяча одной рукой с места;</li> </ul>
<u>Подвижные игры</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• целенаправленное действие в подвижных играх под руководством учителя.</li> </ul>

**2 класс**

<u>Гимнастика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранение равновесие при движении по гимнастической скамье.</li> </ul>
<u>Легкая атлетика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мяча в цель;</li> <li>• бег в колонне</li> <li>• отталкивание одной ногой в прыжках и мягкое приземление при прыжке в длину на заданный ориентир.</li> </ul>
<u>Лыжная подготовка</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• скользящий шаг без палок.</li> </ul>
<u>Подвижные игры</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдение правил подвижных игр.</li> </ul>

**3 класс**

<u>Гимнастика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранение равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках</li> </ul>
<u>Легкая атлетика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег на скорость 30м;</li> <li>• прыжок в длину и высоту;</li> <li>• метание мяч с места правой и левой рукой.</li> </ul>
<u>Лыжная подготовка</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• преодолевать на лыжах расстояние 500-1000м</li> </ul>
<u>Подвижные игры</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельная играть в простые игры под контролем учителя.</li> </ul>

**4 класс**

<u>Гимнастика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение 1-2 комплекса утренней гимнастики.</li> </ul>
<u>Легкая атлетика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• метание теннисного мяч на дальность.</li> <li>• бег в медленном темпе 3мин,</li> <li>• мягкое приземление при прыжках в высоту и в длину.</li> </ul>

<u>Лыжная подготовка</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• преодоление дистанции 1-1,5км (девочки) и 1-2км (мальчики).</li> </ul>
<u>Подвижные игры</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила 3-4 разученных подвижных игр;</li> </ul>

### 5 класс

<u>Гимнастика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие на наклонной плоскости</li> </ul>
<u>Легкая атлетика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег на время 60 м;</li> <li>• прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м</li> </ul>
<u>Лыжная подготовка</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• преодоление дистанции на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).</li> </ul>
<u>Подвижные игры</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• передача и ловля мяча;</li> </ul>

### 6 класс

<u>Гимнастика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• подача команд при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдение дистанции в движении</li> </ul>
<u>Легкая атлетика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег в медленном равномерном темпе 5 мин;</li> <li>• прыжок в высоту способом «перешагивание»;</li> </ul> <p>метание малого мяча в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.</p>
<u>Лыжная подготовка</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• преодоление дистанции до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).</li> </ul>
<u>Волейбол</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• нижняя прямая подача.</li> </ul>
<u>Баскетбол</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бросок по корзине двумя руками снизу с места.</li> </ul>

### 7 класс

<u>Гимнастика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• простейшие комбинации на гимнастической скамье</li> </ul>
<u>Легкая атлетика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег с переменной скоростью 5 мин;</li> <li>• прыжок в длину с места</li> <li>• толкание набивного мяча с места.</li> </ul>
<u>Лыжная подготовка</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• преодоление дистанции на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).</li> </ul>
<u>Волейбол</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• прием и передача мяча снизу в парах.</li> </ul>
<u>Баскетбол</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бросок по корзине двумя руками от груди</li> </ul>

### 8 класс

<u>Гимнастика</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд).</li> </ul>
<u>Легкая атлетика</u>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег в равномерном и медленном темпе в течение 10—12 мин;</li> <li>• прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»</li> <li>• толкание набивного мяча со скачка.</li> </ul>
<u>Лыжная подготовка</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• преодоление дистанции на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).</li> </ul>
<u>Волейбол</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• умения принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений.</li> </ul>
<u>Баскетбол</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бросок мяча по корзине от груди в движении.</li> </ul>