

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Муниципального образования город Ирбит  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

РАССМОТРЕНО

методсоветом

протокол № 5 от "29" августа  
\_2019г.

Секретарь  Маненкова Н.Ю.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Вихрева Т.Г.   
"20" августа 2019г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «Школа № 1»

Горбунов Р.Ф. 

Приказ № 216-ОД от  
"10" августа 2019г.  
Ирбит 661100477  
1026600882990

**Рабочая учебная программа**  
**по Физической культуре для 5-9 классов**  
\ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)\

**Составители:**

учителя физической культуры  
МБОУ «Школа № 1»  
Парахина Н.П. СЗД  
Подоксенов А.О. СЗД

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599.

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)).

- Адаптированная основная образовательная программа обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Школа № 1».

- Постановление администрации МО г. Ирбит от 30 мая 2018 г. № 875-ПА « О внедрении и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2020 годы.

В соответствии с учебным планом АООП обучающихся с ОВЗ изучение физической культуры предусматривает:

		V	VI	VII	VIII	IX	Всего
Часов в год	Физическая культура	105	105	105	105	103	523
Часов в неделю	Физическая культура	3	3	3	3	3	15

**Цель:** формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Изучение учебного предмета физкультура направлено на достижение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физкультуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит **коррекционную направленность**.

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физкультуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно рекомендациям врача: уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний учащихся (структура дефекта).

Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Последние два требования не влияют на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся.

### **Критерии для оценивания физической культуры**

**Оценка «5»** выставляется, если при выполнении упражнения допущены мелкие ошибки.

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

**Оценка «3»** выставляется, если допущены 2 значительные ошибки и несколько грубых. При повторных выполнениях упражнений ученик может улучшить результат.

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

### **Примечания:**

1. Мелкие ошибки - ошибки, не влияющие на качество и результат выполнения упражнения:

- неточность отталкивания;
- нарушение ритма;
- неправильное исходное положение.

2. Значительные ошибки

- ошибки, не вызывающие особого искажения структуры движений, но влияющие на качество выполнения упражнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного:

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

несинхронность выполнения упражнения.

3. Грубые ошибки - ошибки, искажающие технику движения, влияющие на качество и результат выполнения упражнения

## 2. Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «Физическая культура»

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися образовательной программы, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

### **К личностным результатам освоения АООП относятся:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### ***Предметные результаты.***

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### ***Физическая культура:***

#### **Минимальный уровень:**

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### **Достаточный уровень:**

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Базовые учебные действия:**

Базовые учебные действия — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с лёгкой умственной отсталостью.

БУД обеспечивает успешность (эффективность) изучения содержания учебного предмета и включают в себя личностные, коммуникативные, регулятивные и познавательные учебные действия.

Личностные учебные действия:

**Личностные** учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**Коммуникативные учебные действия:**

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Регулятивные учебные действия:**

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия:**

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; 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; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **1. Основное содержание курса**

Вид программного материала, направленность	КЛАССЫ				
	5	6	7	8	9
Основы знаний	Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе,	Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы.	Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный	Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое	Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной

	команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	режим. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
<i>Гимнастика.</i> Строевые упражнения	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.	Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку	Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.	Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.	Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролетана другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставным и шагами по бревну боком с грузом на голове.	Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.
- дыхательные упражнения	Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.	Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.	Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.	Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении и на лыжах.	Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).
— упражнения в расслаблении мышц	Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с	Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками	Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переносе груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.	Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с	Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.



	расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.	вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.		последовательными движениями, расслабленными конечностями.	
— основные положения движения головы, конечностей, туловища	Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на	Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы и 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 сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук.	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; с прогибанием подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы.	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.	Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременно выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

	<p>плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).</p>	<p>Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. 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.</p>	<p>Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.</p>		
<p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Подбрасывание гимнастической палки и</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Из исходного положения — палка</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой.</p>

<p>ми, на снарядах</p>	<p>Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. <i>С большими обручами.</i> Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. <i>С малыми мячами.</i> Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой.</p>	<p>ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными 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. <i>С большими обручами.</i> Пролезание сквозь ряд</p>	<p>за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой. <i>Со скакалками.</i> 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 в шаге, скакалка над головой. <i>С набивными мячами</i></p>	<p>вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканьем палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. <i>Со скакалками.</i> Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой. <i>С набивными мячами.</i> Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с</p>	<p>совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой. <i>С набивными мячами</i> (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. <i>Упражнения на Гимнастической скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.</p>
------------------------	--	---	---	---	--

	<p>Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. <i>С набивными мячами</i> (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, наголову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.</p>	<p>обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями и (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. <i>Со скакалками.</i> Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные</p>	<p>(вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами. <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.</p>	<p>движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.</p>	
--	---	---	---	--	--

		<p>прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. <i>С набивными мячами.</i> Перекладыв ание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживает ся ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасыв ание мяча в кругу, в квадрате, в треугольник е. Перекатыва ние мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. <i>Упражнения на гимнастиче ской скамейке.</i></p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениям и осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.</p>			
<p>Упражнения на гимнастической стенке</p>	<p>Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку</p>	<p>Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку</p>	<p>Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс).</p>	<p>Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.</p>	<p>Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).</p>

		одной рукой.			
Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.	Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). «Шпагат» с опорой руками о пол.	Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.	Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).	Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения «мост» поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным — в упор присев).
Простые и смешанные висы и упоры	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.	Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.	Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. Д.). Простые комбинации на брусьях.
Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге.	Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—	Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места	Передача набивного мяча в колонне между ног.	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача

	<p>Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), Гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).</p>	<p>7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 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 (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.</p>	<p>занятий в зале (гимнастика).</p>	<p>Переноска нескольких снарядов по группам (на время) Техника безопасности при переноске снарядов.</p>	<p>нескольких предметов в кругу (мяч, булава).</p>
<p>Танцевальные упражнения</p>	<p>Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.</p>	<p>Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед.</p>	<p>Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5—6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.</p>	<p>Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.</p>	<p>Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. «Румба».</p>



		Сочетание танцевальных шагов.			
Лазание и перелезание	<p>Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.</p> <p>Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.</p> <p>Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке.</p> <p>Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок).</p> <p>Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.</p> <p>Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).</p> <p>Перелезание через последователь-</p>	<p>Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество).</p> <p>Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).</p>	<p>Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату.</p> <p>Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату.</p> <p>Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.</p>	<p>Обучение завязыванию каната петлей на бедре.</p> <p>Соревнование в лазанье на скорость.</p> <p>Подтягивание в висе на канате.</p> <p>Лазанье в висе на руках по канату.</p>

		бно расположенн ые препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.			
Равновесие	<p>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 веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4</p>	<p>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</p>	<p>Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега</p>	<p>Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, ноги врозь, сед углом с различными положениям и 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</p>	<p>Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.</p>

	<p>раза. Равновесие на одной ноге»ласточка»( скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.</p>	<p>сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает .</p>	<p>в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот. 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие налево (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.</p>	<p>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 «галопа» с левой — два шага «галопа» 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</p>	
--	---	--	---	---	--

				прогнувшись.	
Опорный прыжок	<p>Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.</p> <p>Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись.</p> <p>Прыжок ноги врозь.</p>	<p>Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо).</p> <p>Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°.</p> <p>Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой палевую-правую руку (ногу).</p>	<p>Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся).</p> <p>Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных дево-чек).</p> <p>Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).</p>	<p>Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным).</p> <p>Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки).</p> <p>Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики).</p> <p>Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гим-</p>	<p>Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня.</p> <p>Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись.</p> <p>Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.</p>

				настическую 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.	
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля	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 его за столько же шагов без контроля	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 и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на	Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенное расстояние шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на	Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные разнона-

	<p>зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением 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. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.</p>	<p>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 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное</p>	<p>коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, 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. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), от-</p>	<p>коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными</p>	<p>правленные движения рук и ног: правая рука в сторону— правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствовании поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м ориентируясь к ориентиру на определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных</p>
--	--	--	--	--	--

		<p>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, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.</p>	метить победителя.	<p>способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.</p>	<p>предметов (мяча и т. Д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени.</p>
<p>Легкая атлетика Ходьба</p>	<p>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</p>	<p>Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной</p>	<p>Продолжительная ходьба (20—30 мин) в разном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).</p>	<p>Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со</p>	<p>Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.</p>

	упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.	ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.		сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	
Бег	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).	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. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на	Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м – 3-6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.	Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	Бег на скорость 100 м; бег на 60 м- 4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.



		отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.			
Прыжки	<p>Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»</p>	<p>Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением 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 .</p>	<p>Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Много-скоки 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.</p>	<p>Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка</p>	<p>Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).</p>

				(мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.	
Метание	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 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 на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность	Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со	Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

		способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.		скачка в сектор.	
<i>Лыжная подготовка</i> (практический материал). В зависимости от климатических условий	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 м; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть	Совершенствование двухшажного 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). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».	Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении и спусков. Повторное	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот наместе махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за

		на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).		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». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).	урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.
<i>Плавание</i>	Плавание с доской. Закрепление навыков освоения в воде (уровень воды не выше чем по грудь). Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.	Плавание с другими приспособлениями. Закрепление навыков погружения, различных вариантов ходьбы и бега	Стартовый прыжок и повороты. Скольжение на груди и спине, работая руками и ногами. Плавание <i>кролем</i> на груди с правильной	Плавание <i>кролем</i> на груди. Всплытие «поплавок»; то же с последующим выпрямлением тела («стрела	Закрепление навыков плавания способом <i>кроль</i> на груди. Плавание с размеренной интенсивностью и ускорением на

	<p>Погружение под воду с задержкой дыхания, с открытыми-ем глаз. Скольжение на груди и на спине. Игры «Мы пловцы», «Невод», «Умывание». Одежда пловца. Безопасность на воде.</p>	<p>по дну бассейна. Скольжение на груди и на спине, работая ногами. Плавание произвольным способом. Игры на воде: «Полоскание белья», «Море волнуется», «Сядь на дно», «Лягушата», «Пятнашки с поплавками», «Стрела». Требования к занятиям плаванием.</p>	<p>техникой дыхания (обучение). Плавание произвольным способом на дистанции 20 м. Игры: «Караси и карпы», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Торпеды», «Кто быстрее» Готовность пловца к соревнованиям. Проплывание на скорость 10—15 м.</p>	<p>», «медуза», «крест»). Скольжение на груди: выдох под водой (через рот); гребок рукой; движение рук, стоя в наклоне; «имитационные» упражнения «мельница» Старт из воды. Проплывание отрезков 15—20 м, соблюдая правильное дыхание. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки-нырки». Эстафеты. Правила соревнований по плаванию. Дистанция в соревнованиях по плаванию. Проплывание на скорость 15-20 м.</p>	<p>отрезке до 25—30 м. Проплывание отрезков 20—25 м 4-5 раз, 25 м 5-6 раз, 50 м 1—2 раза за урок. Отработка стартового прыжка, поворотов. Плавание способом <i>кроль</i> на спине. Обучение данному способу. Плавание с полной координацией движений и дыхания, Проплывание дистанции 50 м. Правила соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Проплывание на скорость 15-25 м.</p>
<p>Спортивные и подвижные игры. Пионербол (5-6 кл.) Волейбол (7-9 кл.)</p>	<p>Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками</p>	<p>Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача</p>	<p>Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил</p>	<p>Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки;</p>

	<p>сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.</p>	<p>Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.</p>	<p>двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.</p>	<p>игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и</p>	<p>отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, стрех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).</p>
--	---	---	--	--	--

				верхняя прямые.	
Баскетбол	<p>Правила игры в баскетбол.</p> <p>Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.</p> <p>Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>Остановка по сигналу учителя.</p> <p>Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.</p>	<p>Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.</p> <p>Основные правила игры.</p> <p>Остановка шагом.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.</p> <p>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.</p> <p>Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».</p> <p>Эстафеты с ведением мяча.</p> <p>Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом —</p>	<p>Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.</p> <p>Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча —</p>	<p>Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.</p> <p>Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</p> <p>Ведение мяча с обводкой препятствий.</p> <p>Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.</p> <p>Подбирание отскочившего мяча от щита.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Ускорение 15-20 м (4-6 раз).</p> <p>Упражнения с набивными мячами (2—3 кг).</p> <p>Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.</p>	<p>Понятие о тактике игры; практическое судейство.</p> <p>Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.</p> <p>Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).</p> <p>Броски мяча в корзину с различных положений.</p> <p>Учебная игра.</p>

		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).	остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	
Подвижные игры и игровые упражнения	«Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».	«Что так притягивает»; «Словесная карусель»; «Что изменилось в строю»; «Метатели».	«Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись»; «Запомни название».	«Регулируй»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»; «Обманчивые движения».	
Коррекционные с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием	«Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний».	«Все по местам»; «Запомни номер»; «Вот так поза»; «Выбери ведущего»; «Запомни порядок»; «Так держать».	«Кто проходил мимо»; «Стрелки»; «У нас на празднике»; «Сохрани позу»; «Кто точнее».	«Запрещенные движения»; «Ориентир»; «Птицы»; «Вызов победителя».	
С бегом на скорость	«Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с вырубкой»; Эстафеты.	«Охрана пробежек»; «Вызов победителя»; «По кочкам и линиям»;	«Кто впереди»; «Узнай кто это был»; «Догони ведущего»; Эстафеты линейные и по	«Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в	«Лучший бегун»; «Преодолей препятствие»; «Сумей догнать»;



		Эстафеты с бегом.	кругу.	руки»; Эстафеты.	Эстафеты с бегом.
С прыжками в высоту, длину	«Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуньи и пятнашки».	«Дотянись»; «Проверь сам»; «Установи рекорд».	«Нарушил порядок»; «Недопрыгнул»; «Запрещено».	«Дотянись до веревочки»; «Сигнал»; «Сбей предмет».	«Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение».
С метанием мяча на дальность и в цель	«Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».	«Сильный бросок»; «Попади в цель».	В четыре стойки»; «Ловкие и меткие».	«Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер».	«Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись».
С элементам и пионербола и волейбола	«Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».	«Мяч над веревкой»; «Вот так подача»; «Не дай мяч соседу».	«Перебросить в круг»; «Сохрани стойку».	«Ловкая подача»; «Пассовка волейболистов»; Эстафеты волейболистов.	«Сигнал»; «Точно в круг»; «Быстро по месту»; Игра с элементом волейбола.
С элементам и баскетбола	«Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».	«Перестрелки»; «Защита укреплений»; «Залетный мяч»; «Мяч в центре»; Эстафеты.	«Борьба за мяч»; «Борьба в квадрате»; «Мяч капитану».	«Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее».	Игры с элементами баскетбола. «Очков набрал больше всех»; «Самый точный».
С элементам и плавания (на воде)	«Хоровод»; «Кто быстрее»; «Невод»; «Торпеды»; «Утки-нырки».	«Рыбаки и рыбки»; «Салки в воде»; «Мяч водящему».	«Не задень веревку»; «Поймай мяч»; «Дотянись до круга»; «Салки в воде».	«Водолазы»; «Установить ориентир»; «Сигнал спасать»; «Салки в воде с предметами».	«Солдатики»; «Передай предмет»; «Определи глубину»; «Ласточки»; Салки в воде различного характера.
Игры на снегу, льду	«Снайперы»; «Охотники»; «Догони»; «Кто дальше».	«Слушай сигнал»; «Воробьи и вороны»; «Смелей вперед».	«Сохрани позу»; «Смелые, ловкие»; «Эстафета-сороконожка».	«Пятнашки»; «Рыбаки и рыбки»; «Султанчик»; «Взаимная ловля».	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. «Стойка конькобежца».

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы на каждый класс**

5 класс

№	Название предмета	Количество часов
1.	Легкая атлетика	31
2.	Спортивные игры	29
3.	Гимнастика	24
4.	Лыжная подготовка	19
5.	Плавание	2
Всего		105

6 класс

№	Название предмета	Количество часов
1.	Легкая атлетика	31
2.	Спортивные игры	29
3.	Гимнастика	24
4.	Лыжная подготовка	19
5.	Плавание	2
Всего		105

7 класс

№	Название предмета	Количество часов
1.	Легкая атлетика	31
2.	Спортивные игры	29
3.	Гимнастика	24
4.	Лыжная подготовка	19
5.	Плавание	2
Всего		105

8 класс

№	Название предмета	Количество часов
1.	Легкая атлетика	31
2.	Спортивные игры	29
3.	Гимнастика	24
4.	Лыжная подготовка	19
5.	Плавание	2
Всего		105

9 класс

№	Название предмета	Количество часов
1.	Легкая атлетика	28
2.	Спортивные игры	29
3.	Гимнастика	24
4.	Лыжная подготовка	19
5.	Плавание	2
Всего		105