

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шуйская коррекционная школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ

Директор *Г.В. Неждолина*

Г.В. Неждолина

« 30 » 08 20 16 г.

ПРИНЯТО

Решением педсовета

Педсовет № 1

« 29 » 08 20 16 г.

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

Председатель Абрамова Л.Н.

« 21 » 08 20 16 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

**«Физкультура»**

5-9 классы

Срок реализации 5 лет

Составил  
Учитель Ерохин В.В.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

**СТР.**

**Пояснительная записка**

**Тематический план**

**Учебно-тематический план**

**Условия реализации**

**Приложение**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Статус документа**

Программа создана на основе:

1. Типового положения о специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии, утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 12 марта 1997 года №288(с последующими изменениями и дополнениями).
2. Регионального базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Ивановской области (I вариант) в режиме пятидневной учебной недели, принятого приказом Департамента образования от 10.05.2012 г. № 785-О « Об утверждении региональных базисных учебных планов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений I-VIII видов Ивановской области.
4. Образовательной программы М.Н. Перовой, В.В. по предмету «Физическая культура» для 1-9 классов специальных (коррекционных) образовательных школ VIII вида Издательство «ВЛАДОС», 2000 год, под редакцией В.В. Воронковой.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Процесс обучения физической культуре неразрывно связан с решением специфической задачи коррекционных образовательных учреждений VIII вида — коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Физическая культура в специальной коррекционной школе VIII вида является составной частью учебно-воспитательного процесса.

Характерной особенностью дефекта при умственной отсталости является нарушение отражательной функции мозга и регуляции поведения и деятельности, поэтому распределение материала по физической культуре представлено концентрически с учетом возможностей обучающихся. Постоянное повторение изученного материала сочетается с пропедевтикой новых знаний.

В процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях. Специфика деятельности учащихся чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности.

Обучение физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит учащихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками.

При прохождении учебного материала необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования и т.д.).

В зависимости от условий учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогут бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. В старших классах следует систематически воздействовать на развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, устойчивость.

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока. Усиливает его эмоциональную насыщенность. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность. В программе предусмотрено изучение разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика», « Лыжная подготовка », «Подвижные игры», «Спортивные игры». Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Особый подход в обучении надо использовать к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

### **Цели обучения:**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

**воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

**овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

**освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

**приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Задачи обучения:**

-укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности;

-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;

воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой

**Основными формами организации учебно-познавательной деятельности обучающихся являются:**

- объяснение нового материала с опорой на зрительный показ;
- закрепление изученного материала с использованием многовариативного дидактического материала, предполагающего дифференциацию и индивидуализацию образовательного процесса и позволяющего постоянно осуществлять многократность повторения изученного;
- обобщение и систематизация пройденного материала;

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у детей общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» являются умения:

- правильно выполнять комплексы УГ;
- контролировать режим нагрузок по внешним признакам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр;
- выполнять прыжок в длину с места на результат, метать мяч , бегать на скорость;
- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- отрабатывать правила индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формировать и развивать навыки самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.
- передвигаться на лыжах;

**Место предмета в учебном плане**

В региональном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом .... «Об утверждении примерных региональных учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений

для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья I-VIII видов» нагрузка в 1 - 9 классах составляет 578 часов при недельной нагрузке в 2-9 классе - 2 часа, в 1 классе – 1 час.

**Итоговое количество часов по классам может варьироваться ( $\pm 2$ ч)**

**Учитель может вносить изменения в календарно-тематическом плане для закрепления материала, вызывающего у обучающихся затруднения.**

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Виды программного материала	Количество часов по классам			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Основы знаний по физкультуре	1	1	1	1
2.	Подвижные и спортивные игры	3	6	6	4
3.	Гимнастика	14	22	22	28
4.	Лёгкая атлетика	9	25	25	19
5.	Лыжная подготовка	6	14	14	14
	Итого:	33	68	68	68

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Раздел	Содержание	Коррекция
1	Основы знаний	1 КЛАСС Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	
2	ГИМНАСТИКА  Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»  Основные положения и движения рук,	Развивать пространственно-временную ориентировку

	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами</p>	<p>ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</p> <p>Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны</p> <p>Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку</p> <p>Упор в положении присев и лежа на матах</p>	<p>Выполнять простейшие исходные положения и движения в различных направлениях, осуществлять правильное дыхание по показу</p>
	<p>Элементы акробатических упражнений</p>	<p>Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении</p>	<p>Формировать согласованность в движениях</p>
	<p>Лазанье</p>	<p>Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом</p> <p>Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков</p> <p>Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча,</p>	<p>Ориентироваться в пространстве</p> <p>Развивать координационные способности</p>

3	<p>Висы</p> <p>Равновесие</p> <p><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b></p>	<p>своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой</p> <p>Медленный бег с сохранением осанки в колонне за учителем с изменением направления. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30м</p> <p>Одежда и обувь для занятий в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.</p> <p>« Слушай сигнал», «Космонавты» «Запомни порядок», «Летает — не летает» «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка» , «Мы — солдаты» , «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам», «Кошка и мышки» «Кого назвали — тот и ловит» «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»</p> <p><b>2 КЛАСС</b></p> <p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями .Основные понятия о строевых действиях.</p> <p>Построение в шеренгу и равнение по носкам. Выполнение команд: «Равняйся, смирно, вольно, на месте шагом марш, шагом марш, класс стой». Перестроение</p>	<p>Формировать правильную осанку</p> <p>Формировать легкую походку</p> <p>Отрабатывать мягкое приземление</p> <p>Вырабатывать точность и согласованность движения кисти</p> <p>Бегать друг за другом не качаясь, сохранять осанку</p>
---	---	---	---



4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	из колонны по одному в круг за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.	Формировать навыки передвижения Надевать и снимать лыжи
5	ИГРЫ	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками</p> <p>Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги</p>	Развивать основные движения
1	Основы знаний	<p>В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки</p> <p>Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии</p>	



3	Висы	Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	Формировать правильную осанку
	Лазанье	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Значение физических упражнений.	Формировать координацию и согласованность движения рук и ног
	Равновесие	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг. Реже шаг».	Формировать правильную осанку Сохранять равновесие
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	
	Ходьба	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами	Сохранять равновесие с предметами в руках Ходить по прямой, в такт, по ориентирам
Бег	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)		
	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи	Сохранять осанку и бегать в строю по прямой	
	Вис на гимнастической стенке на		

4	<p>Прыжки</p> <p>Метание</p> <p>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p>согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук</p> <p>Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.</p>	<p>Мягко приземляться в заданный ориентир</p> <p>Вырабатывать точность движений</p> <p>Сохранять равновесие и согласованность движения рук и ног</p>
5	ИГРЫ	<p>Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения</p> <p>Понятие <i>высокий старт</i>. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета) контроля зрения</p>	Развивать основные движения
1	Основы знаний	<p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i>. Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i></p> <p>Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места</p> <p>Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)</p>	

2	<p>ГИМНАСТИКА Строевые упражнения</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p>	<p>«Два сигнала», «Запрещенное движение» «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу «Пятнашки маршем»,</p> <p>«Прыжки по полоскам», «Точный прыжок» « Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему»,</p> <p>«Гонка мячей по кругу»ж», «К своим флажкам»</p> <p>«Вот так карусель!», «Снегурочка»</p> <p>4 КЛАСС</p> <p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями .Травмы во время занятий.</p> <p>Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.</p>	<p>Формировать ориентацию в зале</p> <p>Развивать сенсомоторику Выполнение упражнений в различных исходных положениях и с различными предметами</p> <p>Концентрировать внимание</p>
---	--	--	---

	<p>Лазанье</p> <p>Висы</p> <p>Равновесие</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</p>	<p>Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами</p> <p>Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и влезание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла</p> <p>Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь</p> <p>Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см Опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор присев, соскок прогнувшись.</p> <p>Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов хо</p> <p>Понятие <i>низкий старт</i>. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие <i>эстафета</i> (круговая).</p> <p>Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат</p> <p>Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15</p> <p>Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».</p>	<p>Формировать ориентацию в пространстве</p> <p>Развивать координационные способности и согласованность</p> <p>Формировать правильную осанку</p> <p>Развивать пространственно-временную дифференцировку</p> <p>Формировать согласованность движений, мягкое приземление</p>
--	---	--	---

3	Ходьба	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок)	Формировать легкую походку
	Бег	«Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор». «Запрещенное движение», «Фигуры Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза», «Подвижная цель», «Обгони мяч». «Снежком по мячу», «Крепость» Элементы игры в пионербол.	Формировать и сохранять осанку
4	Прыжки	5 КЛАСС Человек занимается физкультурой	Формировать мягкое приземление
	Метание	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).	Развивать точность
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	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 (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.	Сохранять координацию движений рук и ног
	ИГРЫ	Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений	

5	Основы знаний	<p>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 поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых руки отводятся</p>	Развивать основные движения
1		<p>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>	Развивать пространственно-временную ориентировку
2	<p>ГИМНАСТИКА Строевые упражнения</p> <p>Общеразвивающие</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. 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.</p> <p><i>С большими обручами.</i> Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками);</p>	Развивать сенсомоторику Выполнять упражнения без контроля зрения; в любом исходном положении



	<p>упражнения без предметов и с предметами</p>	<p>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 маленькими мячами.</i>          Подбрасывание мяча вверх (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.  <i>С набивными мячами (вес 2 кг).</i> 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).  <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>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. Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.</p>	<p>Концентрировать внимательность</p> <p>Формировать ориентацию во времени</p> <p>Формировать координацию и согласованность движения рук и ног</p> <p>Формировать осанку</p> <p>Формировать навык держать тело</p> <p>Формировать легкую походку</p>
	<p>Элементы акробатических упражнений</p>	<p>Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.</p>	
	<p>Лазанье</p>	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке.          Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.</p>	
	<p>Висы</p>	<p>Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с</p>	

3	Равновесие	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).	Сохранять осанку и формировать преодоление препятствий
	Опорные прыжки	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°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).	Развивать память последовательных движений
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	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.	Развивать точность
	Бег	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	Согласовывать движение рук и ног
	Прыжки	одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом	Развивать основные движения
	Метание	Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние 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 зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		

4	ИГРЫ	<p>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>	Формировать ориентацию в пространстве
5	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	<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 упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук с предметами в правой, левой руке</p> <p>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).</p>	
1 2	<p>ГИМНАСТИКА Строевые упражнения</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<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 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 укороченного разбега способом "перешагивание"</p> <p>Метание теннисного мяча пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега</p>	<p>Развивать память последовательных движений</p> <p>Выполнять упражнения по сигналу, под контролем и без</p>

		<p>(коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель</p> <p>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—60м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.</p> <p><i>Пионербол</i>: Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.</p> <p>Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте</p> <p>Мини-футбол</p> <p>Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок"</p> <p>Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний"</p> <p>"Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с выручкой"; Эстафеты.</p> <p>Удочка"; "Веровочка под ногами"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуны и пятнашки</p> <p>"Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точно в цель". "Мяч с четырех сторон"; "Охотники и утки"; "Не дай мяч водящему".</p>	<p>контроля зрения</p> <p>Согласовывать и координировать движение рук и ног</p> <p>Формировать умения и навыки, развивать память последовательных движений, проявлять инициативность в движениях, развивать умения выполнять движения по инструкции</p>
--	--	---	---

	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>"Мяч соседу"; "Не дай мяч водящему"; "Сохрани позу"; 'Снайперы"; "Охотники"; 'Догони"; "Кто дальше".</p> <p>6 КЛАСС</p> <p>Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы</p> <p>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</p> <p>Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.</p> <p>Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.</p> <p>Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.</p> <p>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 сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в</p>	<p>Концентрировать внимательность, укреплять двигательный аппарат</p>
--	--	---	---

		<p>разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д.</p> <p>Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.</p> <p><i>С гимнастическими палками.</i></p> <p>Подбрасывание гимнастической палки и 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.</p> <p>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.</p> <p><i>С большими обручами.</i> Пролезание 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. <i>Со скакалками.</i></p> <p>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.</p> <p>Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.</p> <p><i>С набивными мячами.</i> Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i></p> <p>Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в</p>	
	Опорные прыжки		Формировать

	<p>Акробатика Выполняются только после консультации врача.</p> <p>Висы</p> <p>Переноска предметов</p> <p>Лазанье</p>	<p>положении сидя на скамейке; движения по скамейке Прогибание туловища (см. 5 класс). 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 одной рукой.</p> <p>Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол.</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из висячего положения лежа на гимнастической стенке.</p> <p>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 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>Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висячем положении на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.</p>	<p>согласованность, равновесие и мягкое приземление</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве</p> <p>Согласовывать движение рук и ног</p> <p>Развивать сенсомоторику</p> <p>Развивать пространственную ориентировку, последовательность движений</p>
--	--	--	---

	<p>Равновесие</p>	<p>Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.</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 сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.</p> <p>Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положении сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает</p> <p>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 5м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля.</p> <p>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 5м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по</p>	<p>Формировать правильную осанку, удерживать равновесие</p> <p>Развивать пространственную ориентировку, соблюдать интервал при построениях, выполнять упражнения под</p>
	<p>Развитие координационных способностей</p>		



3	<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Ходьба</p>	<p>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 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> <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 ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя</p> <p>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 отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.</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>контролем и без контроля зрения, формировать правильную осанку, развивать сенсомоторику, преодолевать препятствия и мягко приземляться</p> <p>Формировать правильную осанку</p>
---	-----------------------------------	--	--

	<p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p>	<p>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 способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.</p> <p>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 расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе".</p> <p>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. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча.</p> <p>Сочетание приемов: 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).</p> <p>Мини-футбол.</p> <p>Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю";</p>	<p>Формировать навыки свободного бега</p> <p>Выполнять разновидности ходьбы, пробегать в медленном темпе до 4 минут</p> <p>Формировать согласованность движений, мягкое и точное приземление в прыжках</p> <p>Развивать точность</p>
--	---	---	--

4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	<p>"Метатели"</p> <p>"Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать".</p> <p>"Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом</p> <p>"Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд "Сильный бросок"; "Попади в цель "Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".</p> <p>Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты. Перестрелки"; "Защита укреплений "Слушай сигнал"; "Воробы и вороны"; "Смелей вперед".</p>	<p>Формировать согласованность движений рук и ног Скользить на лыжах</p>
5	ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР	<p>7 КЛАСС</p> <p>Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы 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.</p> <p>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.</p> <p>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 Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении</p>	<p>Развивать пространственно-временную ориентировку и точность движений</p> <p>Развивать основные движения</p>

1	<p>Зимние игры</p> <p>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ</p> <p>ГИМНАСТИКА Строевые упражнения</p>	<p>упражнений скоростно-силового характера.</p> <p>Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.</p> <p>Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений.</p> <p>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 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. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега</p> <p><i>С гимнастическими палками.</i></p> <p>Упражнения из Исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки.</p> <p>Балансирование палки на ладони.</p> <p>Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.</p> <p><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.</p> <p><i>С набивными мячами (вес 3 кг).</i></p>	<p>Формировать пространственную ориентировку</p> <p>Развивать сенсомоторику, формировать правильную осанку, следить за дыханием, сохранять координацию движений</p>
2	<p>Общеразвивающие упражнения</p>		

	Общеразвивающие	<p>Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, 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.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i></p> <p>Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с прыжками на нее</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>Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.</p> <p>Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).</p> <p>Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).</p> <p>Прыжок согнув ноги через козла. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 180°</p>	Концентрировать внимание, укреплять двигательный
--	-----------------	--	--

упражнения с предметами	<p>Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.</p> <p>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).</p> <p>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 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), отметить победителя</p> <p>Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).</p> <p>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</p>	аппарат, развивать сенсомоторику, формировать осанку
-------------------------	--	--

	<p>Акробатика Выполняются только после консультации врача</p> <p>Висы</p>	<p>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</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. 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</p> <p>Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.</p> <p>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 300-400м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе"</p> <p>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</p>	<p>Развивать вестибулярный аппарат</p> <p>Развивать точность движений</p>
--	---	--	---

	<p>Переноска предметов</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Лазанье</p>	<p>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 приемов: 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).</p> <p>Мини-футбол</p> <p>"Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"</p> <p>Запомни название "Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".</p> <p>Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу. Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено". В четыре стойки"; "Ловкие и меткие" «Перебросить в круг" "Сохрани стойку".</p> <p>Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану" Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка".</p> <p style="text-align: center;"><b>8 КЛАСС</b></p> <p>Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы</p> <p>Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове</p> <p>Регулировка дыхания после длитель-</p>	<p>Развивать двигательный аппарат</p> <p>Формировать согласованность и координацию</p> <p>Формировать ориентировку в пространстве</p> <p>Чередовать способы лазанья по стенке</p>
--	---	--	---



	<p>Равновесие</p>	<p>ных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.</p> <p>Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями</p> <p>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 предмет</p> <p><i>С гимнастическими палками.</i> Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.</p> <p><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.</p> <p><i>С набивными мячами.</i> Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с 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).</p> <p><i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий. 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>Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выпол-</p>	<p>Формировать правильную осанку</p> <p>Ориентироваться без контроля зрения, развивать и совершенствовать сенсомоторику, развивать точность движений, укреплять двигательный аппарат</p>
	<p>Развитие координационных способностей</p>		

		<p>нению не допускаются) — мальчики.      Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).      Повторение раннее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног</p> <p>Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.</p> <p>Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз. Лазание в висе на руках и ногах .      Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.      Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед ноги врозь 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 "галоп" с левой — два шага "галоп" 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.</p> <p>Совершенствование опорных прыжков</p> <p>Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции.      Фигурная маршировка до различных</p>	
--	--	--	--

3	<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Ходьба</p> <p>Бег</p>	<p>ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. 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. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, обще-развивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15, 20 с.</p> <p>Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. 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.</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—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с</p>	<p>Формировать пространственную ориентировку</p> <p>Формировать прямолинейный бег, сохранять осанку Правильно передавать эстафетную палочку, выполнять низкий старт</p> <p>Формировать согласованность движений, точное приземление</p>
---	--	---	---

4	<p>Прыжки</p> <p>Метание</p> <p><b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b> В зависимости от климатических условий</p> <p><b>ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР</b></p>	<p>разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка.</p> <p>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</p> <p>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 спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (3-5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2км (девочки); до 2,5км (мальчики)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя я прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после</p> <p>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 приемов: бег</p>	<p>Развивать точность и глазомер</p> <p>Формировать согласованность движений, сохранять осанку</p> <p>Укреплять</p>
---	---	--	---

5	<p>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ</p> <p>ГИМНАСТИКА Строевые упражнения</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>— 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). Броски в корзину с разных позиций и расстояний</p> <p>Мини-футбол «Регулировщик»; "Снайпер"; "Словесная карусель»</p> <p>"Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя".</p> <p>Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты</p> <p>"Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет</p> <p>9 КЛАСС</p> <p>Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики</p> <p>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). Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.</p> <p>Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести</p>	<p>двигательный аппарат, развивать точность движений</p> <p>Развивать и совершенствовать основные движения</p>
---	--	---	--

1		<p>руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.</p> <p>Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.</p> <p>Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).</p> <p>Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, плавание, прыжки).</p> <p>Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.</p> <p>Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера.</p> <p>Полное расслабление</p> <p>Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.</p> <p>Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища (и. п. рук — за голову, вверх). Выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед</p> <p><i>С гимнастическими палками.</i> Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой</p> <p><i>С набивными мячами (вес 2—3 кг).</i></p>	<p>Формировать пространственную ориентировку</p> <p>Развивать и совершенствовать сенсомоторику</p> <p>Формировать осанку, ориентироваться в</p>
2		<p>Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча.</p> <p>Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног.</p> <p>Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i></p>	

	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.</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> <p>Пружинистые приседания, взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учет силовых данных).</p> <p>Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчок одной ногой 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).</p> <p>Повторение раннее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног</p> <p>Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава). Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.</p> <p>Перелезание через препятствия различной высоты</p> <p>Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз.</p> <p>Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).</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 про-</p>	<p>пространстве, регулировать дыхание, координировать движение рук и ног</p>
--	--	---	--

	<p>Акробатика Выполняются только после консультации врача</p> <p>Висы</p>	<p>гнувшись ноги врозь.</p> <p>Совершенствование опорных прыжков</p> <p>Поочередные 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 разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за 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 предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с</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> <p>Ходьба с чередованием бега. Пешие переходы</p> <p>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.</p>	<p>Концентрировать внимание, укреплять двигательный аппарат</p>
--	---	---	---



	<p>Передача предметов</p> <p>Лазанье</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Равновесие</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м.</p> <p>Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги". Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).</p> <p>Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100— 150), теннисного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность</p> <p>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 на месте махом назад к наружи, спуск в средний и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорости отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км без учета времени.</p> <p>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 приемов: 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.</p>	<p>Развивать вестибулярный аппарат</p> <p>Формировать осанку и ориентацию в пространстве</p> <p>Формировать точность передачи</p> <p>Формировать ориентировку в пространстве, координацию</p>
--	---	---	---

<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Ходьба</p>		<p>Прыжки со скакалкой до 1 вверх (до 8—15 раз). Мини-футбол</p> <p>Влияние занятий волейболом на го- товность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача.</p> <p>«Лучший бегун», «преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом.</p> <p>«Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение». Эстафеты с прыжками и бегом</p> <p>Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись». Эстафеты с метанием в цель и на дальность.</p> <p>«Сигнал»; «Точно в круг»; «Быстро по местам»; Игра с элементами волейбола. Отработка отдельных прикладных навыков «Точнее»; «Правильно».</p> <p>Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный". "Снайперы" Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца". Разновидность эстафет на снегу и льду</p>	<p>Формировать согласованность движений, мягкое приземление</p> <p>Формировать правильную осанку</p> <p>Развивать и совершенствовать сенсомоторику, концентрировать внимательность, укреплять двигательный аппарат</p> <p>Выполнять упражнения по ориентирам с закрытыми глазами</p>
---------------------------------------	--	---	--



3	ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		<p>Формировать согласованность движений, мягко приземляться и точно отталкиваться</p> <p>Формировать точность движений</p> <p>Формировать согласованность движений, сочетать одновременные и попеременные ходы</p> <p>Формировать точность передачи мяча, укреплять двигательный аппарат, развивать сенсомоторику</p>
---	---	--	---

4			
5	<p>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ</p> <p>ГИМНАСТИКА Строевые упражнения</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>		<p>Совершенствовать основные движения, укреплять двигательный аппарат, концентрировать внимание</p>



	<p>Акробатика</p> <p>Выполняются только после консультации врача</p>		<p>Развивать и совершенствовать сенсомоторику, формировать точность упражнений с предметами, совершенствовать основные движения</p>
--	--	--	---

	<p>Висы</p> <p>Передача предметов</p> <p>Лазанье</p> <p>Равновесие</p>		<p>Развивать вестибулярный аппарат, формировать правильную осанку</p> <p>Формировать правильную осанку</p> <p>Формировать точность передачи предметов</p> <p>Формировать ориентировку в пространстве, координацию движений</p> <p>Формировать правильную осанку и ориентацию во времени и пространстве</p>
--	--	--	--



	<p>Опорные прыжки</p> <p>Развитие координационных способностей</p>		<p>Формировать согласовывать движений, мягко приземляться</p> <p>Развивать и совершенствовать сенсомоторику, концентрировать внимание, развивать и совершенствовать основные движения, укреплять</p>
--	--	--	--

	<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p>		<p>двигательный аппарат</p> <p>Формировать непринужденную походку с хорошей координацией рук и ног</p> <p>Формировать навыки свободного, прямолинейного бега с сохранением осанки</p> <p>Формировать согласованность движений, точность и мягкость приземления</p>
--	---	--	--





5	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ  ГИМНАСТИКА Строевые упражнения		
---	--	--	--

1	Общеразвивающие упражнения		Развивать и совершенствовать сенсомоторику, концентрировать внимание, укреплять двигательный аппарат, регулировать дыхание, совершенствовать основные движения
2			

	Общеразвивающие упражнения с предметами		
--	---	--	--

			Развивать и совершенствовать сенсомоторику, формировать
--	--	--	--

	<p>Акробатика только после консультации врача</p> <p>Лазанье</p>		<p>точность упражнений с предметами, совершенствовать основные движения</p> <p>Развивать вестибулярный аппарат</p> <p>Формировать правильную осанку</p>
--	--	--	---



	<p>Равновесие</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Развитие координационных способностей</p>		<p>Формировать точность передачи предметов</p> <p>Формировать ориентировку в пространстве, координацию движений</p> <p>Формировать правильную осанку и ориентацию во времени и пространстве</p> <p>Формировать согласованность</p>
--	--	--	--

	<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Ходьба</p>		<p>движений рук и ног, мягко приземляться</p> <p>Развивать и совершенствовать сенсомоторику, концентрировать внимание, развивать и совершенствовать основные движения, укреплять двигательный аппарат</p>
	<p>Бег</p>		<p>Формировать непринужденную</p>



	<p>ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</p>		<p>навыки свободного передвижения, сочетать различные ходы, сохранять осанку</p> <p>Формировать точность передачи и ловли мяча, совершенствовать основные движения, сочетать основные приемы</p> <p>Совершенствовать основные движения</p>
--	---	--	--

## Условия реализации рабочей программы

### **Технические средства обучения.**

1. Компьютер
2. Магнитофон.
3. Музыкальный центр.

### **Учебно-практическое оборудование.**

1. Гимнастическая стенка.
2. Гимнастические снаряды: конь, козел, мостик, бревно, маты.
3. Лыжи.
4. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые.
5. Обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки.
6. Спортивные тренажеры.
7. Санки.
8. Диски здоровья.
9. Скейтборды.
10. Штанга.
11. Гантели.
12. Ракетки для тенниса и бадминтона.

### **Информационно-образовательные ресурсы.**

1. Интернет-источники.
2. Электронные учебные издания по основным разделам курса физическая культура.
3. Дидактический материал по темам.

### **Список учебно-методической литературы.**

1. В.М.Мозговой «Уроки физической культуры». М., Просвещение, 2009г.
2. М.Н.Перова Методика преподавания физической культуры в коррекционной школе, М., ВЛАДОС, 2001 г.
- 3.Е.С.Черник Физическая культура во вспомогательной школе, М., Учебная литература, 1997 г.
- 4.В.М. Качашкин Физическое воспитание в начальной школе, М., Просвещение, 1978 г.
- 5.Г.И. Погадаев Использование игр на уроках физической культуры, М., Просвещение, 2003 г.
- 6.В.В. Воронкова Программы для 1-9 классов специальных (коррекционных) учреждений  
8 вида: Сб.1.-М., ВЛАДОС, 2000 г.

