




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Абалаковская средняя общеобразовательная школа № 1»

«Согласовано» Председатель ППк  /Бахмутова А.И./ Протокол ППк № 1 от «30» августа 2024 г.	«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР М.А./  /Зырянова «30» августа 2024 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Абалаковская СОШ №1»  Юшкевич Е.И./ Приказ № 01-04-245 от «03 сентября» 2024 г.
--	---	--



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Адаптивной физической культуре в 6-8 классах  
(для учащихся с интеллектуальными нарушениями)

на 2024- 2025 учебный год.

Иванова Т.А.

2024 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана с учётом актуальных нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Примерная рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22).
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант) (Приказ №01-04-217 от 31.09.23, протокол ПС №1 от 31.08. 2023 г.);
- Положение о рабочей программе по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам педагога МБОУ Абалаковская СОШ №1 для детей с нарушением интеллекта.

Основная **цель** изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## Учебно-методический комплект

Для реализации данной программы будет использован следующий учебно-методический комплект:

1. Н.В. Студенецкий. Весёлый отдых, Искусство
2. С.О. Чебаева, Игры дома и на улице – М.:АСТ, 2011
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
6. Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 8 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-8 класс, Москва «Вако» 2007

### **Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью**

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, на занятиях по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура», в процессе реализации программы воспитания;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в 5-8 классах учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;
- уровень физического развития;
- двигательные возможности;
- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

- Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.
- Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.
- Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.
- Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.
- Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
- Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
- Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.
- Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.
- Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.
- Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.
- Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол и др.

К *естественно-средовым факторам* относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

*Гигиенические факторы* включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и

гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закаливающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

### **Описание места предмета в учебном плане**

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» по классам:

6 классах – 2 часа в неделю, 68 часов;

7 классах – 2 часа в неделю, 68 часов;

8 классах – 2 часа в неделю, 68 часов;

### **Личностные и предметные планируемые результаты освоения программы**

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К **личностным результатам** освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

#### **6 класс**

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

#### **7 класс**

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

#### **8 класс**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с 6-8 класс:

#### **6 класс**

### **Предметные результаты**

#### ***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 педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- 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, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

#### ***Достаточный уровень:***

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- 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 педагогического работника), 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.

#### **7 класс**

##### ***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 педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- 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 об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- 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 педагогического работника), 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.

**8 класс**

***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 педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- 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 об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- 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 педагогического работника), 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.

## Содержание программы

### 6 класс

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

#### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

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

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

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

*Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.* Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

*Упражнения в расслаблении мышц.* Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

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

#### **Упражнения с предметами**

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

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

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

*С большими мячами.* 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. Броски и ловля мяча одной рукой с ударом о пол, без удара о пол. Перебрасывание мяча в парах.

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

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

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

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

*Равновесие.* Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

*Опорный прыжок.* Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла в длину.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

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

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

### **Легкая атлетика**

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

#### **Практический материал.**

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

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

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

**Прыжок в длину с разбега** способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 1 м. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

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

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

### **Зимние виды спорта**

#### **Лыжная подготовка**

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

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

#### **Подвижные игры**

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

#### **Спортивные игры**

##### **Волейбол**

**Теоретические сведения.** Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

**Практический материал.** Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Стойки и перемещение волейболистов. Игра "Мяч в воздухе".

##### **Баскетбол**

**Теоретические сведения** Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.** Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

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

## 7 класс

### Теоретические сведения

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

### Гимнастика

**Теоретические сведения** Виды гимнастики в школе.

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

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения

**Упражнения без предметов.** Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

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

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

**Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.** Собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.

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

**Упражнения для развития координации движений.** Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед.

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

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

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

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

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

#### ***Упражнения с предметами***

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

*Со скакалками.* Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

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

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

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

*Равновесие.* Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями. Бег по коридору шириной 10-15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Ходьба со взмахами рук,

с хлопками под ногой на каждом шаге. 3-4 шага «галоп» с левой (правой) ноги. Ходьба с поворотом налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге.

*Опорный прыжок.* Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

### **Легкая атлетика**

*Теоретические сведения.* Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

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

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

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

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

*Прыжок в длину с разбега* способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку. Метание. Метание набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

### **Зимние виды спорта**

*Теоретические сведения.* Межличностные и командные взаимоотношения во время тренировок, товарищеских встреч, спортивных соревнований; предупреждение травматизма в зимних видах спорта.

### **Лыжная подготовка**

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

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

### **Подвижные игры**

*Коррекционные игры:* игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза.

### **Спортивные игры**

*Теоретические сведения.* Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

### **Волейбол**

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

*Практический материал.* Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в

высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

### **Баскетбол**

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

**Практический материал.** Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

## **8 класс**

### **Теоретические сведения**

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

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

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

#### **Упражнения без предметов**

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях,



упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2-3 команд - выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

### ***Упражнения с предметами***

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

*С набивными мячами.* Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

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

*Упражнения для корпуса.* В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях). Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2-3 серий по 10-12 повторений.

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

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

*Лазанье.* Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке и на рейке перевернутой скамьи с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Ходьба и бег по гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки с различными заданиями; с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге.

*Опорный прыжок.* Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину. Прыжок согнув ноги через козла, в ширину.

### ***Легкая атлетика***

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

*Практический материал.* *Ходьба.* Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3-5 км. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

**Бег.** Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя - 6 мин. Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40-60 см, ров шириной до 1 м). Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись). Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

**Прыжки.** Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10- 15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».

**Метание.** Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

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

### **Зимние виды спорта**

**Теоретические сведения.** Температура нормы для спортивных и оздоровительных занятий в зимнее время; меры безопасности.

### **Лыжная подготовка**

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

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

### **Спортивные игры**

**Теоретические сведения** Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

### **Баскетбол**

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

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

### **Волейбол**

**Теоретические сведения.** Наказания при нарушениях правил игры.

**Практический материал.** Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

### Календарно – тематическое планирование 6 класс

№ п/ п	Раздел, тема	Виды учебной деятельности обучающихся	Кол- во часов	Дата проведен ия
<b>Легкая атлетика</b>			<b>18</b>	
1	<b>Теоретические сведения.</b> Инструктаж по ТБ Фазы прыжка в высоту с разбега	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики	1	2.09
2	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	Просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы	1	5.09
3	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.	Просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы	1	9.09
4	<b>Бег</b> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	Выполняют медленный бег с равномерной скоростью	1	12.09
5	Бег на 60 м с низкого старта. .	Выполняют медленный бег с равномерной скоростью	1	16.09
6	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.	Выполняют бег с варьированием скорости	1	19.09
7	Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).	Эстафетный бег (эстафета 4x100);	1	23.09
8	Беговые упражнения.	Выполняют скоростной бег	1	26.09
9	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	Выполняют сдачу нормативов	1	30.09
10	<b>Прыжки</b> Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом	Выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	3.10
11	Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед	Выполняют прыжки в длину	1	7.10
12	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге	Выполняют прыжки в длину	1	10.10
13	<i>Прыжок в длину с разбега</i> способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 1 м.	Выполняют прыжки в длину	1	14.10
14	<b>Метание</b> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной	Выполняют толкание набивного мяча	1	17.10

	до 2 м на высоте 2-3 м			
15	Метание в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго - 75 см, третьего - 100 см) из различных исходных положений.	Выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1	21.10
16	Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.	Выполняют толкание набивного мяча	1	24.10
17	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	Выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1	7.11
18	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	Выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1	11.11
<b>Гимнастика</b>			<b>10</b>	
19.	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	Слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики	1	14.11
20	Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении.	Выполняют строевые команды (по примеру направляющего)	1	18.11
21	Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками.	Выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища	1	21.11
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо.	Выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища	1	25.11
23	Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	28.11
24.	Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием	1	2.12.

	скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. .	груза		
25.	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.	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	5.12
26	Броски и ловля мяча одной рукой с ударом о пол, без удара о пол. Перебрасывание мяча в парах	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	9.12
27	Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	12.12
28	Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх - ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	16.12
<b>Спортивные и подвижные игры. Волейбол</b>			<b>10</b>	
29	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом.	Слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в волейбол	1	19.12
30	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.	Инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми	1	23.12
31	Передача мяча сверху двумя руками над собой	Просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр	1	26.12
32	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	28.12
33	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	9.01
34	Дальнейшая отработка ударов	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	13.01
35	розыгрыш мяча, ловля мяча	Выполняют практические задания с заданными	1	16.01

		параметрами		
36	Учебная игра.	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	20.01
37	Стойки и перемещение волейболистов.	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	23.01
38	Игра "Мяч в воздухе".	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	27.01
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>12</b>	
39	Правила ТБ при занятии на лыжах. Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека	Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе	1	30.01
40	Лыжные мази, их применение.	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы	1	3.02
41	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	Слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека	1	6.02
42.	Одновременный одношажный ход.	Соотносят название вида лыжного спорта с его изображением	1	10.02
43.	Совершенствование торможения «плугом».	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече	1	13.02
44.	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой	Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	17.02
45.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок),	Передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м	1	20.02
46.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м (2-3 раза).	Передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м	1	24.02
47.	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	Передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 30-50 м (3 раза); 100 м (2 раза)	1	27.02
48.	Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300-400 м.	Смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по	1	3.03

		склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой		
49.	Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок»	Смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной	1	6.03
50	Игры на лыжах: «Пустое место», «Метко в цель».	Выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах	1	10.03
<b>Баскетбол + подвижные игры</b>			<b>13</b>	
51	Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	Слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол	1	13.03
52	Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	17.03
53.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	20.03
54.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	31.03
55.	Т.Б. при игре в баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении.	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	3.04
56.	Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	7.04
57.	Ведения мяча одной рукой на месте, в движении шагом.	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	10.04
58.	<b>Промежуточная аттестация</b>	Выполняют сдачу нормативов	1	14.04
59.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	17.04
60.	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу»	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	21.04
61.	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Борьба за мяч».	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	24.04
62.	Сочетание движений: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	28.04

	грудь.			
63.	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.	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	5.05
<b>Подвижные игры</b>			<b>5</b>	
64.	Игра «Птицы и клетка»	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	12.05
65.	Игра «Заяц без логова»	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	15.05
66.	Игра «Перестрелка»,	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	19.05
67.	Игра «Запрещенное движение»,	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	22.05
68.	Игра «Падающая палка», Мяч в кругу».	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	26.05



### Календарно – тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Раздел, тема	Виды учебной деятельности обучающихся	Кол- во часов	Дата проведен ия
<b>Легкая атлетика</b>			<b>17</b>	
1	<b>Теоретические сведения.</b> Инструктаж по ТБ Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики	1	2.09
2	Продолжительная ходьба (20- 30 мин) в различном темпе.	Просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы	1	5.09
3	Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. .	Просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы	1	9.09
4	<b>Бег</b> Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м.	Выполняют медленный бег с равномерной скоростью	1	12.09
5	Кросс по слабопересеченной местности до 300 м.	Выполняют медленный бег с равномерной скоростью	1	16.09
6.	Бег с переменной скоростью до 5 мин.	Выполняют бег с варьированием скорости	1	19.09
7	Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м.	Эстафетный бег (эстафета 4x100);	1	23.09
8	Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м.	Выполняют скоростной бег	1	26.09
9	Бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег .	Выполняют сдачу нормативов	1	30.09
10	<b>Прыжки</b> Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см.	Выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	3.10
11	Прыжки со скакалкой до 2 мин Многоскоки с места и с разбега на результат.	Выполняют прыжки в длину	1	7.10
12	<i>Прыжок в длину с разбега</i>	Выполняют прыжки в	1	10.10

	способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.	длину		
13	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.	Выполняют прыжки в длину	1	14.10
14	<b>Метание</b> Метание набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Выполняют толкание набивного мяча	1	17.10
15	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	Выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1	21.10
16	Метание малого мяча в цель из положения лежа.	Выполняют толкание набивного мяча	1	24.10
17	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.	Выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1	7.11
<b>Гимнастика</b>			<b>13</b>	
18	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Виды гимнастики в школе.	Слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики	1	11.11
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте.	Выполняют строевые команды (по примеру направляющего)	1	14.11
20	В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук.	Выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища	1	18.11
21	Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. .	Выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища	1	21.11
22	Сгибание разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч);	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	25.11
23	Сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием	1	28.11

	корпуса влево- вправо	груза		
24	подтягивание на перекладине	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	2.12
25	Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону.	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	5.12
26	Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед.	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	9.12
27	Эстафета для 2-3 команд. Передача мяча в шеренге	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	12.12
28	Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз.	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	16.12
29	Глубокие пружинистые приседания. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	19.12
30	Лазанье по канату. Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	23.12
<b>Спортивные и подвижные игры. Волейбол</b>			<b>7</b>	
31	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх	Слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в волейбол	1	26.12
32	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми	1	28.12
33	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после	Просматривают видеоматериал с	1	9.01

	перемещения.	последующим обсуждением правил спортивных игр		
34	Прием и передача мяча сверху и снизу.	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	13.01
35	Прыжки с места и с шага в высоту и длину	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	16.01
36	Упражнения с набивными мячами	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	20.01
37	Учебные игры.	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	23.01
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>12</b>	
38	Правила ТБ при занятии на лыжах. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека.	Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе	1	27.01
39	Правила соревнований по лыжным гонкам.	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы	1	30.01
40	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	Слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека	1	3.02
41	Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте	Соотносят название вида лыжного спорта с его изображением	1	6.02
42	Комбинирование торможения спусков	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече	1	10.02
43	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок - девочки, 5-7 - мальчики),	Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	13.02
44	Повторное передвижение в быстром темпе на кругу 150-200 м (1-2 - девочки, 2-3 - мальчики).	Передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м	1	17.02
45	Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	Передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м	1	20.02
46	Лыжные эстафеты (на кругу)	Передвигаются повторно в	1	24.02

	300-400 м).	быстром темпе на отрезках 30-50 м (3 раза); 100 м (2 раза)		
47	Игры на лыжах: «Переставь флажок»	Смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой	1	27.02
48	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг»	Смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной	1	3.03
49	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».	Выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах	1	6.03
<b>Баскетбол + подвижные игры</b>			<b>5</b>	
50	Инструктаж ТБ при игре в баскетбол Упрощенные правила игры в баскетбол	Слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол	1	10.03
51	Права и обязанности игроков	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	13.03
52	Предупреждение травматизма	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	17.03
53	Прямая подача.	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	20.03
54	Тактические приемы атакующего против защитника.	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	31.03
<b>Подвижные игры</b>			<b>14</b>	
55	Игры на внимание	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	3.04
56	Игры, тренирующие наблюдательность	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	7.04
57	<b>Промежуточная аттестация</b>	Выполняют сдачу нормативов	1	10.04
58	Игры на дифференцирование мышечных усилий	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной	1	14.04

		рукой с поддержкой другой		
59	Игры на пространственную координацию двигательных действий.	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	17.04
60	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	21.04
61	Игры с бегом	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	24.04
62	Игры с прыжками	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	28.04
63	Игры с бросанием	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	5.05
64	Игры с бросанием и ловлей	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	12.05
65	Игры с бросанием, ловлей и метанием	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	15.05
66	Игры с переноской груза	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	19.05
67	Игры на внимание	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	22.05
68	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	26.05

### Календарно – тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Раздел, тема	Виды учебной деятельности обучающихся	Коли честв о часов	Дата проведен ия
<b>Легкая атлетика</b>			<b>17</b>	
1.	<b>Теоретические сведения.</b> Инструктаж по ТБ Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики	1	2.09
2.	Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе.	Просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы	1	4.09
3.	правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах	Просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы	1	9.09
4.	<b>Бег</b> Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 мин.	Выполняют медленный бег с равномерной скоростью	1	11.09
5.	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя - 6 мин	Выполняют медленный бег с равномерной скоростью	1	16.09
6.	Бег на 100 м на скорость.	Выполняют бег с варьированием скорости	1	18.09
7.	Эстафета 4 × 100 м.	Эстафетный бег (эстафета 4х100);	1	23.09
8.	Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки),	Выполняют скоростной бег	1	25.09
9.	Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.	Выполняют сдачу нормативов	1	30.09
10.	<b>Прыжки</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.	Выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	2.10
11.	Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа.	Выполняют прыжки в длину	1	7.10
12.	Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.	Выполняют прыжки в длину	1	9.10
13.	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с).	Выполняют прыжки в длину	1	14.10

14.	<b>Метание</b> Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.	Выполняют толкание набивного мяча	1	16.10
15.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.	Выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1	21.10
16	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время	Выполняют толкание набивного мяча	1	23.10
17	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор	Выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1	6.11
<b>Гимнастика</b>			<b>13</b>	
18	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.	Слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики	1	11.11
19	Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая. Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе.	Выполняют строевые команды (по примеру направляющего)	1	13.11
20	Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении	Выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища	1	18.11
21	Принять исходное положение - палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения.	Выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища	1	20.11
22	Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища.	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	25.11
23	Подбрасывание, ловля	Выполняют ранее	1	27.11



	гимнастической палки с переворачиванием	изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза		
24	Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	2.12
25	Упражнения для верхнего плечевого пояса	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	4.12
26	Исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	9.12
27	Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	11.12
28	Перетягивание каната стоя в зонах	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	16.12
29	Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	18.12
30	Равновесие на левой (правой) ноге	Выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	23.12
<b>Спортивные и подвижные игры. Волейбол</b>			<b>7</b>	
31	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Наказания при нарушениях правил игры	Слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в волейбол	1	25.12
32	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	Инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми	1	28.12
33	Верхняя прямая передача в прыжке.	Просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр	1	13.01
34	Верхняя прямая передача мяча после перемещения	Выполняют практические задания с заданными	1	15.01

	вперед, вправо, влево.	параметрами		
35	Верхняя прямая подача.	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	20.01
36	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление)	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	22.01
37	Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	27.01
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>12</b>	
38	Правила ТБ при занятии на лыжах. Температура нормы для спортивных и оздоровительных занятий в зимнее время; меры безопасности	Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе	1	29.01
39	Прокладка учебной лыжни	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы	1	3.02
40	санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	Слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека	1	5.02
41	Поворот «упором».	Соотносят название вида лыжного спорта с его изображением	1	10.02
42	Сочетание различных лыжных ходов	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече	1	12.02
43	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60 м	Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	17.02
44	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60 м (за урок: 3-5 повторений (девочки), 5-8 повторений (мальчики).	Передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м	1	19.02
45	Передвижения на лыжах до 2,5 км	Передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м	1	24.02
46	Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики).	Передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 30-50 м (3 раза); 100 м (2 раза)	1	26.02
47	Лыжные эстафеты на кругу	Смотрят показ с	1	3.03

	400-500 м.	объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»		
48	Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности	Смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной	1	5.03
49	Игры на лыжах	Выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах	1	10.03
<b>Баскетбол + подвижные игры</b>			<b>5</b>	
50	Инструктаж ТБ при игре в баскетбол Судейство игр. Правила игры в баскетбол	Слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол	1	12.03
51	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	17.03
52	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий.	Выполняют практические задания с заданными параметрами	1	19.03
53	Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	2.04
54	Учебная игра по упрощенным правилам. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	7.04
<b>Легкая атлетика</b>			<b>14</b>	
55.	Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м.	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	9.04
56.	Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	14.04
57.	<b>Промежуточная аттестация</b>	Выполняют сдачу нормативов	1	16.04
58.	Старт из положения с опорой на одну руку.	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	21.04
59.	Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	23.04

60.	бег по песчаной местности	Выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	28.04
61.	бег по песчаной местности (по различному грунту,)	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	30.04
62.	бег по песчаной местности (с преодоление ям)	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	5.05
63.	бег по песчаной местности (с шагом и перешагиванием)	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	7.05
64.	Прыжок с разбега способом «перешагивание	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	12.05
65.	Прыжок с разбега способом «перешагивание подбор индивидуального разбега.	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	14.05
66.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат»	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	19.05
67.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	21.05
68	Эстафеты 4*100	Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	26.05

**Материально-техническое обеспечение программы  
по адаптивной физической культуре включает:**

**I. Спортивный инвентарь:**

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
4. Теннисные мягкие мячи для метания;
5. Скакалки;
6. Мешочки с песком;
7. Кегли, кубики пластмассовые;
8. Сенсорная тропа;
9. Индивидуальные коврики;
10. Лыжи, ботинки, палки;
11. Секундомер;
12. Рулетка измерительная;
13. Мишень для метания в цель;
14. Аптечка;
15. Металлические дуги;
16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
17. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
18. Набивные мячи;
19. Мячи волейбольные;
20. Мячи баскетбольные;
21. Мячи футбольные;
22. Сетка для переноски и хранения мячей.

**II. Учебно–практическое оборудование:**

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
2. Прыжковая яма;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
  - разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
  - «мистер – степпер» для развития и укрепления мышц стопы;
  - беговая дорожка;
6. Навесной турник;
7. Гимнастические маты;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лабиринт;

**III. Технические средства обучения:**

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»;
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
3. Дидактический материал для изучения программного материала;
4. Видеоролики;
5. Презентации (для изучения программного материала).

**Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы  
по адаптивной физической культуре  
5-8 класс**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществлением учёта знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся, усвоение учебного материала за курс 5-8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности обучающихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

**Тесты для обучающихся в 5 классе:**

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500 м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

**Тесты для обучающихся в 6 классе:**

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500 м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

**Тесты для обучающихся в 7 классе:**

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

**Тесты для обучающихся в 8 классе:**

- бег 60 м.;

- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег 500 м. (девочки), 1000 м. (мальчики);
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (АООП вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет, поэтому учитель руководствуется планируемыми результатами освоения АООП и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала по адаптивной физической культуре.