

Кореновский район ст. Платнировская
государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского
края специальная (коррекционная) школа-интернат
ст-цы Платнировской

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 29.08.2022 года протокол № 6

Председатель _____ Скубий Г.Н.

АДАптиРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень образования (класс) основное общее образование **5-7 классы**

Количество часов: **306**

Учителя: **Краснова А. В., Краснов Ю.С.**

Программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по физической культуре, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. №4/15).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе федеральных и региональных документов:

- приказ Минобрнауки РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8.04.2015г. №1/5 и протокол от 22.12.2015г. № 4/15);
- приказ Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ общего, основного общего, среднего общего образования»;
- приказа от 22 ноября 2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом министерства просвещения российской федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2020 года № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345».

В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования осуществляется:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности – умение принимать, сохранять цели и следовать им в

учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Рабочая программа составлена с учётом психофизических особенностей обучающихся с интеллектуальной недостаточностью и возможностями их познавательной деятельности, способствует умственному развитию, определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре.

Основной целью рабочей программы является:

- содействие всестороннему развитию личности посредством физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Роль учебного предмета

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

Основные задачи курса:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в

движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Общеразвивающие и корригирующие упражнения», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы 1 — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Виды и формы организации учебного процесса

Форма обучения: урок

Методы обучения:

- словесные (беседы, рассказы, объяснения),
- наглядные (наблюдения, демонстрация),
- практические (зачеты).

Приемы обучения: осуществление индивидуального и дифференцированного подхода с учетом возрастных особенностей, уровнем развития, интеллектуальных возможностей.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение физической культуры с 5 по 7 класс отводится 102 часа (34 учебные недели, 3 часа в неделю). Общий объем учебного времени составляет 306 часов.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Личностные результаты:

- испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- освоить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения,
- проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Предметными результатами освоения адаптированной образовательной программы по физической культуре в 5-7-х классах являются следующие умения:

5 класс

Минимальный уровень:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

- приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!";
- фазы прыжка в длину с разбега;
- расстановку игроков на площадке во время игры в пионербол, правила перехода играющих;
- некоторые правила игры в баскетбол.

Достаточный уровень:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал;
- выполнять исходные положения без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- лазать по канату произвольным способом;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы;
- пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
- подавать боковую подачу в пионерболе, разыгрывать мяч на три паса;
- вести баскетбольный мяч с различными заданиями. Ловить и передавать мяч.

6 класс

Минимальный уровень:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание";
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- правила перехода в пионерболе;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Достаточный уровень:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;

- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезанием, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой;
- пробежать в медленном равномерном темпе 5 мни;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.
- перемещаться на волейбольной площадке, разыгрывать мяч.
- выполнять передачу баскетбольного мяча от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой, левой), бросать в корзину снизу с места.

7 класс

Минимальный уровень:

- как правильно выполнять размыкания уступами;
 - как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
 - как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;
 - значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
 - права и обязанности игроков в волейболе, как предупредить травмы;
 - когда выполняются штрафные броски в баскетболе, сколько раз.
- Правила игры и правила поведения игроков во время игры.

Достаточный уровень:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
- выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- лазать по канату способом в два и три приема;
- переносить ученика строем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;

- бегать с переменной скоростью 5 мин, равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги";
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание";
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места;
- выполнять верхнюю прямую подачу, играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски баскетбольного мяча по корзине двумя руками от груди с места, выполнять остановку и передачу мяча.

Формируемые базовые учебные действия (БУД):

Коммуникативные

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника;
- вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные

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

Планируемые результаты:

Минимальный уровень

- иметь знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку;
- виды стилизованной ходьбы под музыку;
- комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- иметь знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, в различных изменяющихся условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации под руководством учителя;
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх, осуществлять их судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- применять спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физической культуры.

Достаточный уровень

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в частности о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применять способы регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне, характеризовать признаки правильного исполнения;
- проводить со сверстниками подвижные игры, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий,

- анализировать и находить ошибки, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
 - пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
 - правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
 - размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

5 класс

Основы знаний

- Человек занимается физкультурой

ГИМНАСТИКА

Строевые упражнения:

- Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Упражнения на осанку.

- Упражнения с удержанием груза (100-150г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости;

Дыхательные упражнения.

- Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;

Упражнения в расслаблении мышц

- Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений;

Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

- Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное 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 рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

С гимнастическими палками.

- 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.

С большими обручами.

- Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С малыми мячами.

- 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.

С набивными мячами (вес 2 кг).

- Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом; мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке.

- 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.

Упражнения на гимнастической стенке.

- Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения (элементы, связки)

- Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры

- *Мальчики:* висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.
- *Девочки:* смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Переноска грузов и передача предметов

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

Танцевальные упражнения

- Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

Лазание и перелезание

- 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). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

Равновесие

- Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Опорный прыжок

- 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 на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений

- Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на 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 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.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

Ходьба

- Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

Бег

- Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

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

Метание

- Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Пионербол

- Ознакомление с правилами и, 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.

Баскетбол

- Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об

пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения

– Вызов"; "Карусель"; "Пустое место";

Коррекционные

– "Лишний игрок"

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

– "Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний»

С бегом на скорость

– "Пятнашки маршем"; "Бог за флажками"; "Перебежки с вырубкой":
Эстафеты.

С прыжками в высоту, в длину

– Удочка"; "Веревочка под ногами"; "Прыжок за прыжком";

– "Прыгуньи и пятнашки".

С метанием мяча на дальность и в цель

– «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель»

С элементами пионербола и волейбола

– «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу»

С элементами баскетбола

– «Мяч с четырёх сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему»

Игры на снегу

– «Снайперы»; «Охотники»; «Догони»; «Кто дальше».

6 класс

Основы знаний

– Как укреплять свои кости и мышцы.

ГИМНАСТИКА

Строевые упражнения:

– Перестроение из одной колонны в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Упражнения на осанку:

- Упражнения с удержанием груза (150-200г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке вправо, влево.

Дыхательные упражнения.

- Углублённое 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.

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 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 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.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

С гимнастическими палками.

- 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. 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.

- 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.

Со скакалками.

- Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.

С набивными мячами.

- 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 кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения на гимнастической скамейке.

- Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения на скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

- Прогибание туловища. 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.

Акробатические упражнения (элементы, связки)

- Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол.

Простые и смешанные висы и упоры

- *Мальчики:* махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок.
- *Девочки:* наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.

Переноска грузов 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 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.

Танцевальные упражнения

- Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

Лазание и перелезание

- 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 висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие

- Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

Опорный прыжок

- 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 на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров 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 его 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 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

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

Ходьба

- 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.

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. 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.

Прыжки

- 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.

Метание

- 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 па дальность отскока от стены и пола. 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.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Пионербол

- Передана мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками Подача нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол

- Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. 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 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—15раз).
- Подвижные игры и игровые упражнения
- "Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели".

Коррекционные

- "Все по местам": "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего», «Запомни порядок», «Так держать»

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

- "Все по местам": "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего», «Запомни порядок», «Так держать»

С бегом на скорость

- "Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям": Эстафеты с бегом.

С прыжками в высоту, в длину

- "Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд".

С метанием мяча на дальность и в цель

- «Сильный бросок»; «Попади в цель»

С элементами пионербола и волейбола

- «Мяч над верёвкой»; «Вот так подача»; «Не дай мяч соседу»

С элементами баскетбола

- «Перестрелки»; «Защита укреплений»; «Залётный мяч» «Мяч в центре». Эстафеты.

Игры на снегу

- «Слушай сигнал»; «Воробьи и вороны»; «Смелей, вперёд».

7 класс

– Основы знаний

- Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим, самоконтроль и его основные приёмы

– ГИМНАСТИКА

– Строевые упражнения:

- 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.

– Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

– Упражнения на осанку:

- 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.

– Дыхательные упражнения.

- Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

– Упражнения в расслаблении мышц.

- Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при беге
- ***Основные положения 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 и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без но-
- **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:**
- ***С гимнастическими палками.*** 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. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.
- ***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 в шаге, скакалка над головой.
- ***С набивными мячами (вес 3 кг).***
- 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.
- ***Упражнения на гимнастической скамейке.***
- Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с запрыгиванием на нее.
- ***Упражнения на гимнастической стенке***

- Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. **Акробатические упражнения (элементы, связки)**
- Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.
- **Простые и смешанные висы и упоры**
- Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок.
- Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.
- **Переноска грузов и передача предметов**
- Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале.
- **Танцевальные упражнения**
- Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5—6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом "галопом" в сторону в темпе музыки.
- **Лазание и перелезание**
- Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах)
- **Равновесие**
- Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2 — 3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галопа" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо)

на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

– **Опорный прыжок**

– Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

– **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров 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 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.

– **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.**

– **Ходьба**

– Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

– **Бег**

– Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин;

кроссовый бег на 500— 1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

– **Прыжки**

– 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

– **Метание**

– Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

– **СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

– **Волейбол**

– Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол

– **Баскетбол**

– Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча и корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении ведение мяча - остановка поворот - передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди

или одной от плеча); ловля мяча в движении ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам

- **Футбол**
- Основные правила игры в футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка, передача мяча. Игра по упрощенным правилам.
- **Подвижные игры и игровые упражнения**
- "Будь внимателен"
- **Коррекционные**
- "Слушай сигнал"; "Не ошибись": "Запомни название"
- **С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием**
- "Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".
- **С бегом на скорость**
- Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего": Эстафеты о и по кругу.
- **С прыжками в высоту, в длину**
- Нарушил порядок"; "Недопрыгнул»; "Запрещено".
- **С метанием мяча на дальность и в цель**
- «В четыре стойки»; «Ловкие и меткие»
- **С элементами пионербола и волейбола**
- «Перебросить в круг»; «Сохрани стойку»
- **С элементами баскетбола**
- «Борьба за мяч»; «Борьба в квадрате»; «Мяч капитану».
- **Игры на снегу**
- «Сохрани позу»; «Смелые, ловкие»; «Эстафета-сороконожка».

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

V-VI классы

№ п/п	Содержание (наименование разделов и тем)	Всего часов			
		По примерной программе	По рабочей программе		
			Всего часов, из них	Теоретические	Практические
1	Легкая атлетика	21	21	3	18
1.1	Ходьба и бег		7	1	6

1.2	Прыжки		6	1	5
1.3	Метание		8	1	7
2	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	18	18	2	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	2	16
4	Спортивные игры	38	38	2	36
4.1	Баскетбол		15	1	14
4.2	Пионербол		23	1	22
5	Подвижные игры и игровые упражнения	7	7	0	7
	Итого	102	102	09	93

VII класс

№ п/п	Содержание (наименование разделов и тем)	Всего часов			
		По пример- ной прог- рамме	По рабочей программе		
			Всего часов, из них	Теоретические	Практические
1	Легкая атлетика	21	21	3	19
1.1	Ходьба и бег		7	1	6
1.2	Прыжки		6	1	5
1.3	Метание		8	1	7
2	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	18	18	2	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	2	16
4	Спортивные игры	31	31	3	28
4.1	Баскетбол		13	1	12
4.2	Волейбол		12	1	11
4.3	Футбол		6	1	5
5	Подвижные игры и игровые упражнения	8	8	0	8
6	Лазанье и перелезание	6	6	1	5
	Итого	102	102	11	91

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация УМК

№ п/п	Тип пособия	Автор	Наименование	Издательство, год
----------	-------------	-------	--------------	----------------------

1.	Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа		Программы	одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. №4/15).
----	---	--	-----------	--

Инвентарная ведомость на ТСО

№ п/п	Наименование ТСО	Марка	Год приобретения	Количество	Инвентарный номер
1.	Мультимедийная акустическая система	SWEN	2014г	1	б/н

Опись имущества спортивного зала

№ п/п	Наименование	Количество	Инвентарный номер
1.	Мячи (прыгуны)	3 шт.	
2.	Канат для лазанья	2 шт.	
3.	Канат для перетягивания	1 шт.	
4.	Гиря 16 кг	2 шт.	
5.	Гиря 5 кг	2 шт.	
6.	Гиря 1.5 кг	2 шт.	
7.	Коньки роликовые	1 шт.	
8.	Обручи пластмассовые (малые)	6 шт.	
9.	Обручи пластмассовые (большие)	17 шт.	
10.	Обручи металлические	8 шт.	
11.	Палки гимнастические	18 шт.	
12.	Коврики по ЛФК	7 шт.	
13.	Перчатки боксерские	1 пара	

14.	Тренажер роликовый	2 шт.	
15.	Насос (большой)	1 шт.	
16.	Насос (малый)	1 шт.	
17.	Дартс пластиковый	4 шт.	
18.	Бубен	1 шт.	
19.	Дартс резиновый	1 шт.	
20.	Конус (малый)	12 шт.	
21.	Громкоговоритель	1 шт.	110106020005
22.	Кольцеброс	2 шт.	
23.	Помпон	6 пар	
24.	Бильярд настольный	1 шт.	
25.	Конус большой	8 шт.	
26.	Груша боксерская	1 шт.	
27.	Доска для отталкивания	1 шт.	
28.	Ракетки для бадминтона	10 шт.	
29.	Ракетки для большого тенниса	3 шт.	
30.	Сетка волейбольная	3 шт.	
31.	Летающий диск	3 шт.	
32.	Волан (набор)	8 шт.	
33.	Лента для художест. гимнастики	6 шт.	
34.	Набор для настольного тенниса	9 шт.	
35.	Мяч резиновый 22 см	8 шт.	
36.	Скакалки	14 шт.	
37.	Мячи для метания	7 шт.	
38.	Компас	3 шт.	
39.	Секундомер	3 шт.	
40.	Конусы футбольные	16 шт.	
41.	Палочки для ленты (худ.гим.)	6 шт.	
42.	Шашки	9 шт.	

43.	Сетки для настольного тенниса	10 шт.	
44.	Дротик металлический	3 набора*3 шт	
45.	Мячи резиновые (малые)	4 шт.	
46.	Мячи резиновые	5 шт.	
47.	Сетка для мячей	2 шт.	
48.	Мяч баскетбольный	3 шт.	110106004074
49.	Баскетбольные мячи	13 шт.	
50.	Баскетбольные мячи	8 шт.	
51.	Футбольные мячи	11 шт.	
52.	Мячи волейбольные	5 шт.	
53.	Мат гимнастический (красный)	2 шт.	110106007077
54.	Мат гимнастический (коричневый)	6 шт.	
55.	Мат гимнастический (синий)	4 шт.	
56.	Конь гимнастический	1 шт.	
57.	Козел гимнастический	1 шт.	
58.	Тренажер для поднимания туловища	1 шт.	
59.	Стенка навесная	2 шт.	
60.	Стенка навесная	2 шт.	
61.	Скамейки гимнастические	2 шт.	
62.	Скамейки гимнастические	2 шт.	
63.	Бревно гимнастическое	1 шт.	
64.	Бревно гимнастическое	1 шт.	
65.	Щитки баскетбольные (игровые)	2 шт.	
66.	Щитки баскетбольные (тренировочные)	2 шт.	
67.	Кольца баскетбольные	4 шт.	
68.	Сетки для баскетбольных колец	4 шт.	
69.	Окно пластиковое	5 шт.	
70.	Дверь пластиковая	1 шт.	
71.	Лампы потолочные	8 шт.	

