**Аннотация к рабочей программе**

**ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения)**

**с нарушением зрения (слабовидящие)**

**вариант 4.3**

**по учебному предмету:**

**«Физическая культура»**

**I. Рабочая программа составлена основе:**

АООП ГКОУ «Школа-интернат № 2» г. Оренбурга.

ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утв. Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15

Приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» (базисный учебный план специальных (коррекционных) ОУ III и IV вида).

СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

**II. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утв. Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15

В соответствии с приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» (базисный учебный план специальных (коррекционных) ОУ III и IV вида), учебного плана ГКОУ «Школа-интернат № 2» г. Оренбурга на изучение учебного предмета «Физическая культура» выделено 5 - 7 классы – 68 ч (по 2 часа в неделю), 8 - 9 классы – 102 ч (по 3 часа в неделю).

**III. Содержание учебного предмета**

**Теоретические сведения**

Теоретические сведения обучающимся VIII вида предоставляются в каждом классе, на каждом уроке в соответствии с изучаемой темой по физической культуре. Рассматриваются вопросы:

физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки. совершенствование человека; о бережном обращении с инвентарѐм и оборудованием; само­страховка и самоконтроль при выполнении физических уп­ражнений; помощь при травмах; способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений; основы личной и общественной гигиены. Техника безопасности при занятиях физической культурой.

**5 КЛАСС**

**(68 ч)**

Сетка часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел  Четверть | Часы | Легкая атлетика | Гимнастика | Игры | Лыжная подготовка. Коньки | Недели |
| I | 18 | 10 |  | 8 |  | 9 |
| II | 14 |  | 14 |  |  | 7 |
| III | 20 |  | 2 |  | 18 | 10 |
| IV | 16 | 8 |  | 8 |  | 8 |
| Итого | 68 | 18 | 16 | 16 | 18 | 34 |

**I четверть (18 ч)**

**Легкая атлетика (10 ч). Ходьба.** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учи­теля. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуть­ся, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. **Бег.** Медленный бег в равномерном темпе до4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. На­чало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых пре­пятствий (набивные мячи, полосы-«рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30-60 м. **Метание.** Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спи­ной - с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр (8 ч).**

**Коррекционные игры**: игры на внимание; развивающие игры; игры, тренирующие наблюдательность. **Игры с элементами общеразвивающих упражнений**: игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой. **Баскетбол**: стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. **По­движные игры**: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

**II четверть (14 ч)**

**Гимнастика (14 ч). Строевые упражнения.** Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (на­право). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам. **Упражнения для развития мышц рук и ног.** Одновре­менное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на од­ной ноге в положении выпада. **Упражнения для развития мышц шеи.** Из исходного положения сидя (или стоя) - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы влево, вправо. **Упражнения для развития мышц туловища.** Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения - стоя ноги врозь, руки на пояс - повороты туловища вправо, вле­во. Из положения лежа на животе поочередное поднимание ног, рук вдоль туловища. **Упражнения для развития кистей рук и пальцев.** Ис­ходное положение - сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены; сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передви­жение вправо и влево с одновременным переставлением од­ноименных рук и ног. **Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.** Исходное положение - стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см; удерживание веса своего тела на носках ног. Исходное положение - стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя; удерживание стойки на пятках, сгибая ступни к голени. **Упражнения на дыхание.** Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение созна­тельному управлению ритмом и скоростью своих дыхатель­ных движений. **Упражнения для расслабления мышц.** Из исходного положения стоя ноги врозь повороты туловища в стороны с расслабленными верхними конечностями. При поворотах руки должны расслабленно свисать как плети, отставая от движения плеч. Исходное положение - стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потря­хивание мышцами голени и бедра ноги, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги. **Упражнения для формирования правильной осанки.** Упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; пово­роты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамей­ке с различными положениями рук; передвижение по на­клонной плоскости; вис на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. **Упражнения 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 гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различны­ми положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнасти­ческой палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимна­стической палкой в различных положениях. **Упражнения с большими обручами.** Приседание с об­ручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на мес­те, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая об­руч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии. **Упражнения с малыми мячами.** Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о сте­ну и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. **Упражнения с набивными мячами** (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасы­вание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мя­чом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). **Переноска груза и передача предметов.** Передача на­бивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с пе­реноской и передачей 2-3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (двумя учени­ками), бревна (шестью учениками), гимнастического козла (тремя учениками), гимнастического мата (четырьмя учени­ками). **Лазанье и перелезание.** Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процес­се выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на кана­те с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату спосо­бом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики). **Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке с уда­рами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнасти­ческой скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равнове­сие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см); с перешаги­ванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см. Выпол­нить одно-два ранее изученных упражнения по 3-4 раза. **Упражнения для развития пространственно-времен­ной ориентировки и точности движений.** Построение в ко­лонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без кон­троля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до дру­гого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без кон­троля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гим­настическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозна­ченное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бе­га определяется учителем.) Повторить задание, но остано­виться самостоятельно. Определить самого точного ученика. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

**III четверть (20 ч)**

**Гимнастика (2 ч).**

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

**Лыжная подготовка. Коньки (18 ч).** Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60 м). Торможе­ние «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50 м (3-5 повторений за урок), 100-150 м (1-2 раза). Передвижение на лыжах 2 м (девочки), З км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200-300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остано­виться».**Коньки.**Стойка конькобежца. Бег на коньках по прямой (по 10-15 с 3-4 раза). Бег по прямой в быстром темпе до 100 м.

**IV четверть (16 ч)**

**Подвижные игры и элементы спортивных игр (8 ч).**

**Коррекционные игры**: игры на внимание; развивающие игры; игры, тренирующие наблюдательность. **Игры с элементами общеразвивающих упражнений**: игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой. **Пионербол:** нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. **Баскетбол**: стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.

**Легкая атлетика (8 ч). Ходьба.** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учи­теля. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуть­ся, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. **Бег.** Медленный бег в равномерном темпе до4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. На­чало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых пре­пятствий (набивные мячи, полосы-«рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30-60 м. **Прыжки.** Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной но­ге) через набивные мячи (расстояние между препятствия­ми – 80-100см, 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 разбега способом «перешагивание». **Метание.** Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спи­ной - с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**6 КЛАСС**

**(68 ч)**

Сетка часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел  Четверть | Часы | Легкая атлетика | Гимнастика | Игры | Лыжная подготовка. Плавание | Недели |
| I | 18 | 10 |  | 8 |  | 9 |
| II | 14 |  | 14 |  |  | 7 |
| III | 20 |  | 2 |  | 18 | 10 |
| IV | 16 | 8 |  | 8 |  | 8 |
| Итого | 68 | 18 | 16 | 16 | 18 | 34 |

.

**I четверть (18 ч)**

**Легкая атлетика (10 ч). Ходьба.** Ходьба с изменением направления 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 из 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. **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.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр (8 ч).**

**Подвижные игры.** «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «За­прещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу». **Волейбол.** Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча свер­ху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя ру­ками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в вы­соту и длину. Игры (эстафеты) с мячами. **Баскетбол.** Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мя­ча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». **Эстафеты с ведением мяча.** Сочетание движений: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз). **Настольный теннис.** Подачамяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

**II четверть (14 ч)**

Гимнастика (14 ч). Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в дви­жении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колон­ны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полу­оборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предвари­тельной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Ос­новные положения при движении 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 (двух рук). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых уп­ражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх - ноги в стороны, хлопок над голо­вой, приземлиться в исходное положение. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходь­бы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными рука­ми вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием гру­за на голове (150-200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо - влево; пере­движение по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Упражнения с предметами. Упражнения 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. Упражнения 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. Упражнения со скакалками. Скакалка, сложенная вчет­веро. Повороты туловища вправо, влево с растягиванием ска­калки руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Упражнения с набивными мячами. Перекладывание мя­ча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностоп­ными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадра­те, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска двух-трех набивных мячей общим весом до 6-7 кг на рас­стояние 8-10 м. Переноска гимнастических матов (двух ма­тов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастиче­ского козла вдвоем на расстояние до 8-10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 уче­ников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот. Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стен­ке с чередованием различных способов. Лазанье по гимна­стической стенке с попеременной перестановкой ног и одно­временным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, фла­жок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стен­ке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для дево­чек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчи­ки), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные пре­пятствия различными способами с включением бега, прыж­ков, равновесия. Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гим­настической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70-80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с раз­личными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Стилизованная ходьба под музыку. Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Про­стейшие комбинации из ранее изученных упражнений. 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 и без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, вле­во, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого лучшего и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражне­ний, исключающих положение основной стойки, в течение 5-10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми рука­ми). В конце упражнения принять основную стойку. Повто­рить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого лучшего и уточнить время выполнения упражнения.

**III четверть (20 ч)**

**Гимнастика (2 ч).**

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

Лыжная подготовка. Плавание (18 ч).

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». Плавание. Создать представление о плавание. Какие стили плавания бывают.

**IV четверть (16 ч)**

**Подвижные игры и элементы спортивных игр (8 ч).**

**Подвижные игры.** «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «За­прещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу». **Волейбол**. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча свер­ху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя ру­ками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в вы­соту и длину. Игры (эстафеты) с мячами. **Баскетбол.** Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мя­ча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз). **Настольный теннис**. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. **Хоккей на полу**. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, впра­во, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.

**Легкая атлетика (8 ч).**

**Ходьба.** Ходьба с изменением направления 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 из низкого старта. Эстафетный бег (встречная эс­тафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палоч­ки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. **Прыжки.** Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с огра­ничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталки­вания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагива­ние», отработка отталкивания. **Метание.** Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго - 75 см, третьего - 100 см) из различ­ных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и по­ла, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

**7 КЛАСС**

**(68 ч)**

Сетка часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел  Четверть | Часы | Легкая атлетика | Гимнастика | Игры | Лыжная подготовка. Коньки | Недели |
| I | 18 | 10 |  | 8 |  | 9 |
| II | 14 |  | 14 |  |  | 7 |
| III | 20 |  | 2 |  | 18 | 10 |
| IV | 16 | 8 |  | 8 |  | 8 |
| Итого | 68 | 18 | 16 | 16 | 18 | 34 |

**I четверть (18 ч)**

**Легкая атлетика (10 ч).**

**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. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Бег по виражу. **Беговые упражнения.** Бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий дого­няет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег. **Бег.** Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. **Метание**. Мета­ние малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м. **Бег.** Бег с переменной скоростью до 5 мин. **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. **Прыжки.** Запрыгивание на препятствия высотой 60- 80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой ноги, толчком правой, толчком обеих ног. **Прыжки.** Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с раз­бега на результат. **Бег**. Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м. **Прыжки. 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. **Бег.** Эстафета 4 х 6 м.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр (8 ч).**

**Коррекционные игры:** игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий. **Игры с элементами общеразвивающих упражнений**: игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах и коньках. **Волейбол.** 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**. Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

**II четверть (14 ч)**

**Гимнастика (14 ч).**

**Упражнения с гимнастическими палками***.* Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палка вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различ­ными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. **Упражнения 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, прогнуться на­зад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед. **Упражнения 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, бревну (высота 70-80 см). Бег по ко­ридору шириной 10-15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации уп­ражнений на бревне (высота 60-70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2-3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на ка­ждом шаге. 3-4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взма­хом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 гра­дусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Из положения стоя поперек бревна соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

**III четверть (20 ч)**

**Гимнастика (2 ч).**

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

**Лыжная подготовка. Коньки (18 ч).**

**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** (по кругу 300-400 м). **Игры на лыжах**: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». **Коньки**. Бег по прямой. Бег на поворотах. Вход в поворот. Ката­ние по прямой без движения руками до 100-150 м. Сво­бодное катание до 400-500 м. Бег на коньках на 200 м на время.

**IV четверть (16 ч)**

**Подвижные игры и элементы спортивных игр (8 ч).**

**Коррекционные игры:** игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий. **Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах и коньках. **Баскетбол**. Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника. **Хоккей на полу**. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие пра­вильного положения (центральный нападающий, крайний на­падающий, защитник).

**Легкая атлетика (8 ч).**

**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. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Бег по виражу. **Беговые упражнения.** Бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий дого­няет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег. **Бег.** Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. **Метание.** Мета­ние малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м. **Бег.** Бег с переменной скоростью до 5 мин. **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. **Бег.** Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м.

**8 КЛАСС**

**(102 ч)**

Сетка часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел  Четверть | Часы | Легкая атлетика | Гимнастика | Игры | Лыжная подготовка. Коньки | Недели |
| I | 28 | 17 |  | 11 |  | 9 |
| II | 16 |  | 16 |  |  | 7 |
| III | 27 |  | 2 |  | 25 | 10 |
| IV | 28 | 12 |  | 16 |  | 8 |
| Итого | 102 | 29 | 18 | 27 | 25 | 34 |

**Легкая атлетика (17 ч).**

**Входная диагностика в форме зачета (1ч)**

**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. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Бег по виражу. **Беговые упражнения.** Бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий дого­няет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег. **Бег.** Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. **Метание**. Мета­ние малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м. **Бег.** Бег с переменной скоростью до 5 мин. **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. **Прыжки.** Запрыгивание на препятствия высотой 60- 80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой ноги, толчком правой, толчком обеих ног. **Прыжки.** Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с раз­бега на результат. **Бег**. Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м. **Прыжки. 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. **Бег.** Эстафета 4 х 6 м.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр (11 ч).**

**Коррекционные игры:** игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий. **Игры с элементами общеразвивающих упражнений**: игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах и коньках. **Волейбол.** 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**. Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

**Гимнастика (16 ч).**

***Упражнения с гимнастическими палками****.* Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палка вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различ­ными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. ***Упражнения 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, прогнуться на­зад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед. ***Упражнения 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, бревну (высота 70-80 см). Бег по ко­ридору шириной 10-15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации уп­ражнений на бревне (высота 60-70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2-3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на ка­ждом шаге. 3-4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взма­хом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 гра­дусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Из положения стоя поперек бревна соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

**Контрольная работа за 1 полугодие (1ч)**

**Гимнастика (2 ч).**

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

**Лыжная подготовка. Коньки (25 ч).**

**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** (по кругу 300-400 м). **Игры на лыжах**: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». **Коньки**. Бег по прямой. Бег на поворотах. Вход в поворот. Ката­ние по прямой без движения руками до 100-150 м. Сво­бодное катание до 400-500 м. Бег на коньках на 200 м на время.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр (16 ч).**

**Коррекционные игры:** игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий. **Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах и коньках. **Баскетбол**. Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника. **Хоккей на полу**. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие пра­вильного положения (центральный нападающий, крайний на­падающий, защитник).

**Легкая атлетика (12 ч).**

**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. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Бег по виражу. **Беговые упражнения.** Бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий дого­няет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег. **Бег.** Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. **Метание.** Мета­ние малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м. **Бег.** Бег с переменной скоростью до 5 мин. **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. **Бег.** Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м.

**Промежуточная аттестация в форме зачета (1ч)**

**9 КЛАСС**

**(102 ч)**

**Легкая атлетика (17 ч).**

**Входная диагностика в форме зачета (1ч)**

**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. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Бег по виражу. **Беговые упражнения.** Бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий дого­няет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег. **Бег.** Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. **Метание**. Мета­ние малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м. **Бег.** Бег с переменной скоростью до 5 мин. **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. **Прыжки.** Запрыгивание на препятствия высотой 60- 80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой ноги, толчком правой, толчком обеих ног. **Прыжки.** Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с раз­бега на результат. **Бег**. Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м. **Прыжки. 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. **Бег.** Эстафета 4 х 6 м.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр (11 ч).**

**Коррекционные игры:** игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий. **Игры с элементами общеразвивающих упражнений**: игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах и коньках. **Волейбол.** 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**. Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

**Гимнастика (16 ч).**

***Упражнения с гимнастическими палками****.* Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палка вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различ­ными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. ***Упражнения 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, прогнуться на­зад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед. ***Упражнения 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, бревну (высота 70-80 см). Бег по ко­ридору шириной 10-15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации уп­ражнений на бревне (высота 60-70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2-3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на ка­ждом шаге. 3-4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взма­хом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 гра­дусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Из положения стоя поперек бревна соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

**Контрольная работа за 1 полугодие (1ч)**

**Гимнастика (2 ч).**

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

**Лыжная подготовка. Коньки (25 ч).**

**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** (по кругу 300-400 м). **Игры на лыжах**: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». **Коньки**. Бег по прямой. Бег на поворотах. Вход в поворот. Ката­ние по прямой без движения руками до 100-150 м. Сво­бодное катание до 400-500 м. Бег на коньках на 200 м на время.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр (16 ч).**

**Коррекционные игры:** игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий. **Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах и коньках. **Баскетбол**. Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника. **Хоккей на полу**. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие пра­вильного положения (центральный нападающий, крайний на­падающий, защитник).

**Легкая атлетика (12 ч).**

**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. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Бег по виражу. **Беговые упражнения.** Бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий дого­няет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег. **Бег.** Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. **Метание.** Мета­ние малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м. **Бег.** Бег с переменной скоростью до 5 мин. **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. **Бег.** Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м.

**Промежуточная аттестация в форме зачета (1ч)**

**IV. Срок реализации**:5 лет