

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования Администрации Артинского городского округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Староартинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕЖДЕНО

Директор МАОУ «Староартинская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Бузмакова Л.Г.

Приказ № 121-од от 29.06.2023

**Адаптированная рабочая программа  
по Физической культуре  
для учащихся 9 класса**

с. Старые Арти

2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии (приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065 – п);
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598);
4. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
5. Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательной деятельности в общеобразовательных учреждениях на текущий учебный год;
6. Общеобразовательной программы МАОУ «Староартинская СОШ»;
7. Учебного плана МАОУ «Староартинская СОШ»;
8. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы: Сборник 1./под.ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011

**Целью обучения** в нашей школе по данному предмету является формирование здорового образа жизни и вовлечение в занятия физическими упражнениями учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая хронические болезни и детей инвалидов.

Отметим, что **основными задачами** адаптивного физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;

- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;
- коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать любознательность, чувство товарищества, взаимопомощи;
- развитие интереса к играм разных народов;
- пропаганда здорового образа жизни с преподаванием теоретических знаний о заболеваниях, мерах их предупреждения, способах их преодоления и профилактики.

#### *Место учебного предмета в учебном плане*

Количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе: 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели)

#### **Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- 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;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- 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; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет 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;
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);
- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

##### **Обучающиеся должны демонстрировать.**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1.	Прыжок в длину с места, см	13	198	185-197	172-184	156-171	155	176	165-175	154-164	139-153	138
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	13	11	8-10	6-7	4-5	3	17	14-16	9-13	5-8	4
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	13	28	24	21	17	14	19	16	14	11	8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	13	13	12	11	10	9	11	10	9	8	7
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	13	16	15	14	13	12	13	12	11	10	9
6.	Приседания за 30 сек., раз	13	26	24	22	20	18	21	20	19	18	17
7.	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м	13	1300	1200	1100	1000	900	1200	1100	1000	900	800
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	13	39	34	29	24	19	34	29	24	19	14
9.	Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	13	50	41	32	24	16	55	44	35	28	17
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	13	520	490	460	430	400	430	405	380	355	330

## 2. Содержание учебного предмета, курса.

Гимнастика и акробатика.

**Строевые упражнения.** Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршрутовка.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:** упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:** с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

**Упражнения на гимнастической стенке:** наклоны, прогибания туловища, взмахи ног. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

**Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):** простые и смешанные висы и упоры, переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

**Ходьба.** Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба на скорость. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

**Бег.** Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время. Кроссовый бег по пересеченной местности.

**Прыжки.** Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. 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". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

**Метание.** Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча, гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов; подъем по склону; передвижение на лыжах в медленном темпе. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость. Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом". Лыжные эстафеты на кругах. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Виды лыжного спорта; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов.

Подвижные и спортивные игры .

**Волейбол.** Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Учебная игра. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма. Наказания при нарушениях правил игры. Понятие о тактике игры; практическое судейство.

**Баскетбол.** Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.

**Подвижные игры и игровые упражнения:**

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Резервный вариант (погода не соответствует температурным нормам):

Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с разбега. Подвижные и спортивные игры.

**Основные формы организации образовательной деятельности.**

Основной формой организации образовательной деятельности является урок.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

**Основные виды деятельности:** беседа, рассказ, доклад ученика, инструктаж, показ, наблюдение, практические упражнения.

### Содержание тем учебного курса.

#### 9 класс.

**Гимнастика и акробатика.**

**Строевые упражнения.** Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**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.

**Лыжная подготовка.**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок) 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча с разбега на дальность. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Спортивные и подвижные игры.

Подвижные и спортивные 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 в 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.

**Подвижные игры и игровые упражнения:**

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

**Тематическое планирование.  
9 класс**

№	Фактический Номер урока	Тема и краткое содержание урока	Количество часов
<b>Основы знаний</b>			
1		Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы	1
2		Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.	1
3		Правила безопасности при выполнении физических упражнений	1
<b>Гимнастика</b>			
<b>Строевые упражнения</b>			
4		<b>Гимнастика.</b> Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, 2-шереножном строе, флангах, дистанции.	1
5		Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.	1
6		Повороты направо, налево при ходьбе на месте.	1
7		Выполнение команд: «Чаще шаг!» «Реже шаг!» Ходьба «змейкой», противходом.	1
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</b>			
8		<b>Упражнения на осанку:</b> 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.	1
9		<b>Дыхательные упражнения:</b> Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.	1
10		<b>Упражнения в расслаблении мышц:</b> Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.	1
11		<b>Основные положения движения головы, конечностей, туловища:</b>	1



		Фиксированное положение головы при быстрых сменах и. п. 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 помощи рук.	
12		<b>Основные положения движения головы, конечностей, туловища:</b> Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.	1
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</b>			
13		Упражнения с гимнастическими палками.	1
14		Упражнения с большими обручами.	1
15		Упражнения с малыми мячами.	1
16		Упражнения с набивными мячами	1
17		Упражнения на гимнастической скамейке.	1
18		<b>Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием:</b> Все по местам»; «Запомни номер»; «Вот так поза»; «Выбери ведущего»; «Запомни порядок»; «Так держать».	1
19		<b>Упражнения на гимнастической стенке:</b> Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (с.м. 5 — 6 класс).	1
20		<b>Акробатические упражнения (элементы, связки).</b> Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.	1
21		<b>Простые и смешанные висы и упоры:</b> Подростки: 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.	1
22		<b>Переноска груза и передача предметов:</b> Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).	1
23		<b>Танцевальные упражнения:</b> Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5 — 6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.	1
24		<b>Лазание и перелезание:</b> Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость).	1
25		<b>Лазание и перелезание:</b> Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество).	1
26		<b>Лазание и перелезание:</b> Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).	1
27-28-29		<b>Лазание и перелезание:</b> Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки).	3
30		<b>Равновесие:</b> 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 мя-	1

		чом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см).	
31		<b>Равновесие:</b> 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 «галоп» 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.	1
32		<b>Опорный прыжок:</b> Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).	1
33		<b>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</b> 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)	1
34		<b>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</b> Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, 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.	1
<b>Легкая атлетика</b>			
35		<b>Ходьба:</b> Продолжительная ходьба (20— 30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	1
36		<b>Бег:</b> Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время(60 м); <b>Подвижные игры с бегом на скорость:</b> «Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.	1
37		Бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. <b>Коррекционные подвижные игры:</b> «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».	1
38		Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м.	1
39		Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.	1
40		<b>Прыжки:</b> Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во	1

		время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	
41		Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.	1
42		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.	1
43-44-45		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку. <b>Подвижные игры с прыжками в высоту, длину:</b> «Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки».	3
46		<b>Метание:</b> Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. <b>Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель:</b> «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».	1
47		Толкание набивного мяча весом 2 — 3 кг с места на дальность.	1
48		Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа.	1
49		Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
<b>Лыжная подготовка</b>			
50		<b>Лыжная подготовка</b> Совершенствование двухшажного хода.	1
51		Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза).	1
52-53		Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	2
54		Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300—400 м.	1
55		Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель»	1
56		<b>Подвижные игры на снегу:</b> «Снайперы»; «Охотники»; «Догони»; «Кто дальше».	1
<b>Спортивные и подвижные игры</b>			
57		<b>Волейбол:</b> Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма.	1
58		Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1
59		Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.	1
60-61		Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол	2
62		<b>Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола:</b> «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».	1
63		<b>Баскетбол:</b> Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой;	1
64		Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад;	1
65		Вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении;	1
66		Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1
67		Передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. <b>Подвижные игры и игровые упражнения с элементами баскетбола:</b> «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».	1
68		Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления;	1

		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.	
--	--	---	--

Примечание: 1. Полужирным шрифтом выделены разделы программы

2. Курсивом выделены темы уроков

3. Обычным текстом элементы содержания