

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 86»**

**СОГЛАСОВАНО:**  
Заместитель директора  
Дерябина Н.В.  
28.03.2024

**УТВЕРЖДЕНО:**  
приказом директора  
Государственного казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Школа №86»  
от 28.03.2024 №72-о

**АДАптированная рабочая программа**

**по предмету**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**V-IX классы**

**для обучающихся с расстройствами  
аутистического спектра  
с умственной отсталостью  
(ВАРИАНТ 2)**

Составил:

Матвеев Д.В.

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 28.03.2024 г. № 4

Нижний Новгород  
2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умственной отсталостью (вариант 2) ГКОУ «Школа № 86» на 2024-2025 г.

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 4 октября 2023 г. № 738 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

С учетом санитарно-эпидемиологической обстановки программа может быть реализована в дистанционном формате.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

В основу программы положена система доступных физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития, общей и мелкой моторики, на укрепление здоровья, выработку необходимых двигательных навыков обучающихся с РАС и умеренной (тяжелой) умственной отсталостью, ТМНР. Целенаправленные двигательные действия, предметно-практические действия данной категории обучающихся являются практически единственно возможной основой пуска механизма компенсации, при которой более древние структуры (представительства отдельных анализаторов и двигательные центры) способствуют движению снизу более высших отделов (коры головного мозга). Данные положения физиологии нервной системы легли в основу необходимости увеличения времени на

физическую подготовку и объем физической культуры в обучении детей с выраженными интеллектуальными нарушениями.

Кроме того, целенаправленная систематическая физическая нагрузка, адекватная возможностям ребенка, способствует не только укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей систем организма, но и стабилизации уровня работоспособностей, формированию волевых процессов и в конечном итоге, расширяет социальные контакты.

**Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:**

1) создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, обеспечение комплексного подхода к развитию и коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;

2) повышение двигательной активности детей средствами адаптивной физической культуры и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС и для достижения поставленных целей решаются следующие **задачи** адаптивной физической культуры в процессе работы по программе:

**Образовательные:**

1. Формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков;

2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

3. Формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

4. Формирование пространственной ориентации;

5. Обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности;
2. Развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.);
3. Развитие общей и мелкой моторики;
4. Развитие сенсомоторных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта;
5. Развитие способности к самостоятельному передвижению и ориентировки в окружающем пространстве и пространстве школы;
6. Развитие зрительно-моторной и слухомоторной координации;
7. Развитие речи через движение, комментирование во время выполнения упражнений, отчета о выполненных упражнениях; составление простейшего алгоритма (плана) разминки, комплекса физических упражнений;
8. Обогащение словаря спортивной терминологией.

**Коррекционные:**

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
2. Коррекция нарушений пространственной и временной ориентировки на основе выполнения физических упражнений;
3. Коррекция нарушений согласованности движений;
4. Коррекция поведения, нарушений эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

**Оздоровительные:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

6. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

7. Профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья;

8. Обеспечение достаточной (адекватной) двигательной активности учащимся с разными возможностями физического и психического здоровья;

**Воспитательные:**

1. Раскрытие потенциальных специальных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

2. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

3. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Содержание программы по адаптивной физической культуре определяется, исходя из:

1. Широкой вариативности, неравномерности, непоследовательности созревания психических и физических функций, в частности при различных сочетаниях основных дефектов (ТМНР, СД, тяжелая умственная отсталость и РАС);

2. Различных адаптационных возможностей и разных временных периодов, необходимых для формирования того или иного двигательного навыка;

3. Необходимость многократного повторения при разучивании новых движений и подвижных игр в сочетании с правильным показом и возвращение к пройденному материалу в течение всего периода обучения;
4. Необходимости разучивания движений по частям, разбив на элементарные, в некоторых случаях автономные движения в различных сочетаниях на этапе подготовки;
5. Целесообразности изменений в предметной и окружающей обстановки, коррекционных условий выполнения разученных движений, двигательных программ и упражнений для повышения эффективности закрепления полученных навыков;
6. Необходимости использования на уроке непосредственной помощи педагога в процессе разучивания и воспроизведения упражнения;
7. Материально-технических возможностей и географических особенностей учреждения.

### **Роль и место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в образовательном процессе**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана.

#### **Адресат:**

Рабочая учебная программа предназначена для учащихся 5-9 классов с РАС и УО (вариант 2).

На изучение предмета отведено следующее **количество часов:**

В годовом учебном плане обучающихся с РАС и УО (II вариант) предусмотрено 102 часа в год (3 часа в неделю).

### **Структура адаптированной рабочей программы по предмету «Адаптивная физкультура» представлена следующими компонентами:**

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета
3. Планируемые результаты

#### 4. Тематическое планирование

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программно-методический материал включает 5 разделов:

1. «Физическая подготовка (основы знаний, общеразвивающие упражнения)».
2. «Коррекционно-развивающие упражнения (коррекционные подвижные игры, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения на развитие координационных возможностей)».
3. «Велосипедная подготовка (имитационные упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на развитие чувства баланса, езда на велосипеде)».
4. «Лыжная подготовка (снегоступинг, имитационные упражнения, овладение элементарными навыками катания на лыжах)». В данной программе раздел «лыжная подготовка» заменяет плавательную, т.к. является циклическим видом спорта с присутствием нестойкой опоры и включением в работу тех же групп мышц.
5. «Туризм (упражнения на развитие различных видов выносливости, координаций, элементов гимнастической подготовки)».

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность

мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Исходя из данных особенностей, урок целесообразно строить из 4 частей:

1. Вводная часть (организация обучающихся к проведению урока);
2. Подготовительная часть (подготовительные, подводящие упражнения, регламентирующие техническую последовательность овладения двигательными действиями);
3. Основная часть (решение образовательных задач);
4. Заключительная часть (упражнения на релаксацию, подведение итогов урока).

Большинство занятий спланировано с проведением на открытом воздухе: на стадионе, площадке, особенно это будет актуально для детей с заболеваниями верхних дыхательных путей и другими заболеваниями, конечно при этом учитывается температурный режим.

Контроль за проведением уроков проводится в соответствии с планом учебного заведения один раз в неделю с измерением нагрузки и отслеживанием общего состояния занимающихся. Существуют сроки возобновления занятий физическими упражнениями после определенных острых инфекционных заболеваний.

### **Содержание программного материала.**

#### **5 класс**

Теоретические знания: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на площадке. Техника ходьбы на лыжах. Гигиена и здоровье детей: внешняя среда и здоровье человека. Закаливание организма. Витамины и их предназначение. Значение опорно - двигательного аппарата в жизни человека. Как проверить осанку. Вредные привычки и как с ними бороться.

Практический материал. Используются методики: для глаз по методу Бейтса, дыхательные упражнения по Стрельниковой,



Физические упражнения определенной направленности: упражнения при плоскостопии, легкоатлетические упражнения, комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки, координационные упражнения с шариками, упражнения для восстановления носового дыхания.

Спортивные игры: футбол, сказочные эстафеты, элементы баскетбола, пионербол, бадминтон, шашки, волейбол воздушными шарами.

Народные игры: использование авторской программы самого педагога.

Ассоциативные медитации, релаксации. Занятия в тренажерном зале.

### **6 класс**

Теоретические знания: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на площадке. Техника ходьбы на лыжах. Гигиена и здоровье детей: внешняя среда и здоровье человека. Закаливание организма. Изучение правил народных игр. Техники выполнения скользящего шага Витамины и их предназначение. Как проверить осанку. Вредные привычки и как с ними бороться. Знакомство с йогой терапией.

Практический материал. Использованы методики: для глаз по методу Бейтса, дыхательные упражнения по Стрельниковой, нового направления дыхательной гимнастики: уроки Ольги Дан - «**йоготерапия**».

Физические упражнения определенной направленности: упражнения при плоскостопии, беговые упражнения спринтерского характера, прыжковые упражнения с разбега, бег на длинной дистанции, гимнастика для глаз по методу Бейтса, упражнения для коррекции стопы и закаливания организма: ходьба босиком, использование полосы препятствия, упражнения по сохранению правильной осанки, дыхательная гимнастика.

Спортивные игры: футбол: ведение мяча, сказочные эстафеты, пионербол, бадминтон, шашки, волейбол воздушными шарами, шашки, баскетбол, «бочка»

Народные игры: использование авторской программы самого педагога.

Ассоциативные медитации, релаксации. Занятия в тренажерном зале.

## **7 класс**

Теоретические знания: Т.Б. занятий на спортивной площадке и при ходьбе на лыжах в тренажерном зале, гигиена и здоровье детей: внешняя среда и здоровье человека, гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья, задачи гигиены; закаливание организма; беседы и видео уроки на темы: о вреде курения; как избавиться от вредных привычек; кровь и кровеносная система; мышцы и ткани; вредные привычки и как с ними бороться.

Практический материал: как правильно чистить зубы, как проверить осанку, гимнастика для глаз по методу Бейтса, дыхательные упражнения по Стрельниковой.

Физические упражнения определенной направленности: упражнение на развитие быстроты на движущий предмет комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки; физические упражнения при заболевании плоскостопием, беговые упражнения спринтерского характера, прыжковые упражнения, бег на длинной дистанции. Гимнастика для глаз, закаливания организма, полоса препятствия, дыхательные упражнения, точечный массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний, упражнений с акцентом на брюшной пресс, фитнес и аэробика, элементы йоги.

Спортивные игры: учебно – игровая программа с пожарными, футбол, пионербол, бадминтон, головобол, шашки, баскетбол, городки.

Народные игры: использование авторской программы самого педагога.

Ассоциативные медитации, релаксации. Занятия в тренажерном зале.

## **8-9 класс**

Теоретические знания: Т.Б. занятий на спортивной площадке и при ходьбе на лыжах в тренажерном зале. Внешняя среда и здоровье человека. Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья. Задачи гигиены. Факторы укрепления и ослабления здоровья. Закаливание организма. Беседы и видео уроки на темы: нарушение гигиены питания, ведущая к заболеваниям

желудочно-кишечного тракта; наркотические вещества и алкоголь их вред; все о курении; табачные изделия, их производство и вред организму от употребления. Повторение тем: мышцы и ткани, кровь и кровеносная система, органы и выделительная система человека, опорно-двигательная и кровеносная система, как с пользой для здоровья провести летние каникулы.

Практический материал: тестовые упражнения: локтевой сустав, шейный отдел позвоночника; гимнастика для глаз по методу Бейтса, дыхательные упражнения по Стрельниковой.

**Новое направление:** зумба.

Физические упражнения определенной направленности: физические упражнения при плоскостопии, беговые упражнения спринтерского характера, прыжковые упражнения; упражнения для коррекции стопы и закаливания организма; использование полосы препятствия, упражнения для глаз, упражнения для формирования правильной осанки, занятия на тренажерах, дыхательные методики для стройности, функциональная подготовка в движении, упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц, упражнения на развитие координационных способностей.

Спортивные игры: учебно – игровая программа с пожарными, футбол, игры-«Тише едешь дальше будешь», бадминтон, пионербол, баскетбол, волейбол, фитбол, головобол.

Народные игры: использование авторской программы самого педагога.

Ассоциативные медитации, релаксации: занятия в тренажерном зале, ассоциативные медитации.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

**Личностные планируемые результаты:**

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

#### Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

#### Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

#### «Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

#### «Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

#### Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзывается на просьбы о помощи.

#### Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

#### Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

#### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

#### Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

#### Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

#### Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;

- не ломает деревья;

#### Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведения искусства;

#### Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;

- принимать и оказывать помощь.

#### **Предметные результаты**

- готовятся к уроку физкультуры;

- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;

- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;

- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);

- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);

- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;

- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;

- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);

- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;

- метают, бросают и ловят мяч;

- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

- преодолевают различные препятствия;

- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;

- формируется восприятие собственного тела;

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;

- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;

- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

### **Базовые учебные действия:**

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

### **Требования к учащимся**

1. Ориентироваться в полученных знаниях по гигиеническим правилам на занятиях физической культурой.
2. В силу своих индивидуальных возможностей выполнять все пройденные команды на построения и перестроения.
3. Владеть основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы в сочетании с правильным дыханием.
4. Владеть техникой бросков в ловли мяча.
5. В силу индивидуальных особенностей применять на практике танцевальные шаг и пройденные по программе.
6. Овладевая приемами лазать по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способ.
7. Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки.
8. Ориентируясь в музыкальном ритме ходить под счет и музыку, бежать в медленном темпе в течение 1 минуты.
9. Ориентироваться в приемах метания мяча с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.
10. Называть названия изученных игр и правила их проведения, активно играть, соблюдая правила.
11. Ориентироваться в способах передвижения на лыжах используя приобретенные знания.

**Форма контроля:** проведение промежуточной аттестации в конце учебного года (апрель-май).

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

### I четверть

№	Тема	Задачи	Кол-во часов	Дата	Фактич.
<b>Раздел «Физическая подготовка»</b>					
1	Вводный урок. ПТБ на занятиях физкультуры.	Ознакомить обучающихся с физкультурным залом и оборудованием; ПТБ	1		
2-3	Построение в шеренгу по одному в нарисованных кругах, равнение по черте	Комплекс ОРУ учить научить построению по сигналу учителя в одну шеренгу; выучить требования игры «День и ночь» и выполнять их.	2		
4-6	Построение в шеренгу по одному, равнение по черте, перестроение из шеренги в круг	закрепить навыки построения в одну шеренгу в нарисованных кругах; повторить комплекс упражнений; закрепить навыки быстрого построения при проведении игры «День и ночь». Учить равнению по черте, перестроению из шеренги в круг	3		
6-8	Построение в колонну по 1. Равнение в затылок. Ходьба и бег в колонне	ознакомить обучающихся с понятием <i>колонна</i> , научить строиться в колонну по одному; разучить игру «Найди свой цвет». Ходьба на носках. Ходьба с положением рук за голову, на поясе. Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»	3		
9-10	Прыжки на двух ногах	закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному; приступить к обучению прыжкам на двух ногах и с продвижением вперед, перепрыгивания через начерченную линию, прыжки в длину с места (с пола на мат); научить выполнять команды «Стой!», «Бегом марш!», «Шагом марш!»; разучить игру «Не замочи ноги».	2		
11-12	Прыжок в длину с места	повторить выполнение прыжка в длину с места; Дыхательные упражнения «Жук», «Гуси шипят»	3		
13-14	Подпрыгивания вверх на двух ногах	повторить выполнение прыжка в длину с места; учить прыгать вверх на двух ногах с доставанием предмета; учить игре «Поймай бабочку»	1		
15	Бросок малого мяча в стену	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений;	1		



		Учить передаче баскетбольного мяча в колонне над головой; Учить броскам малого мяча в стену; Игра «городки»			
<b>II четверть</b>					
1	Бросок малого мяча в стену. ПТБ на занятиях по физической культуре.	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Учить передаче баскетбольного мяча в колонне над головой; Учить броскам малого мяча в стену; Игра «городки»	1		
2-3	Броски и ловля мяча	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Учить броскам и ловле мяча от учителя ученику	2		
4-7	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения	закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному; учить глубокому вдоху через нос и выдоху через рот; дыхательные упражнения на подражание, под хлопки и под счет; Игра «Надувайся пузырь»	4		
8	Основные положения и движения	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Сгибание рук «силачи», наклоны и повороты из исходного положения; Из положения сидя лечь, сесть	1		
9-12	Упражнения для формирования правильной осанки	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Учить принимать правильную осанку стоя и сидя по инструкции учителя; Ходьба руки за спину с сохранением правильной осанки; Приседания с грузом на голове у вертикальной плоскости, касаясь ее спиной и затылком;	4		
13-14	Ритмические упражнения	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений;  Учить началу и остановке по звуковому сигналу;	2		
14-15	Игры на свежем воздухе		2		

### III четверть

#### Лыжная подготовка

	занятие по «Лыжной подготовке» (снегоступинг). ПТБ на занятиях по лыжной подготовке	лыжи; упражнения в надевании и снятие лыж имитационные упражнения «Лыжник» ПТБ			
3-5	Выход на улицу. Ходьба на лыжах (снегоступах) на месте с подниманием носков	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; Игра «К Деду Морозу в гости»	3		
6-8	Ходьба ступающим шагом за учителем	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; учить ступающему шагу; закрепить навыки одевания и снятия лыж в игре. Игра «Снайпер»	3		
9-12	Ходьба скользящим шагом вслед за учителем	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; повторять ступающий шаг; закрепить навыки одевания и снятия лыж в игре. Игра «Снайпер»	4		
13-14	Игры на свежем воздухе	Повторять скользящий шаг; Игра «Снеговик»	2		
<b>Раздел «Велосипедная подготовка»</b>					
1	Знакомство с велотренажером. ПТБ на велотренажере	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Учить имитационному упражнению «велосипед»	1		
2-4	Упражнения на велотренажере	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; повторять имитационное упражнение «велосипед»; учить работе на велотренажере	3		
5	Работа на велотренажере	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; повторять имитационное упражнение «велосипед»; продолжать учить работе на велотренажере	1		
<b>IV четверть</b>					
<b>Раздел «Туризм»</b>					
1-4	Развитие координационных способностей	Ходьба по начерченной линии, ходьба по доске; Стойка на носках 2-3 секунды; Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя	4		
5-8	Лазанье,	Переползание на четвереньках по коридору 15-25 см;	4		

	перелезание подлезание	Лазанье вверх и вниз по гимнастической скамейке; Подлезание под препятствие высотой 40-60 см лежа на животе			
9-12	Передача предметов, переноска грузов	Передача мяча из рук в руки в шеренге; Переноска 6-7 гимнастических палок; Игра «Подбеги к своему цветку» Переноска гимнастической скамейки	4		
13-15	Упражнения с флажками	Помахивания флажками над головой стоя и в ходьбе; Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол; Перекладывание флажков из одной руки в другую; Круговые движения руками с флажками	3		
16-17	Игры на свежем воздухе	Развлечения на свежем воздухе, эстафеты.	2		

## 6-7 КЛАСС

### I четверть

№	Тема	Задачи	Кол-во часов	Дата	Кор-ка
<b>Раздел «Физическая подготовка»</b>					
1	Вводный урок. ПТБ на занятиях физкультуры.	Ознакомить обучающихся с физкультурным залом и оборудованием;	1		
2-3	Построение в шеренгу по одному в нарисованных кругах, равнение по черте	Комплекс ОРУ учить научить построению по сигналу учителя в одну шеренгу; выучить требования игры «День и ночь» и выполнять их.	2		
4-6	Построение в шеренгу по одному, равнение по черте, перестроение из шеренги в круг	закрепить навыки построения в одну шеренгу в нарисованных кругах; повторить комплекс упражнений; закрепить навыки быстрого построения при проведении игры «День и ночь». Учить равнению по черте, перестроению из шеренги в круг	3		
6-8	Построение в колонну по 1. Равнение в затылок. Ходьба и бег в колонне	ознакомить обучающихся с понятием <i>колонна</i> , научить строиться в колонну по одному; разучить игру «Найди свой цвет» Ходьба на носках. Ходьба с положением рук за голову, на поясе. Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»	3		
9-10	Прыжки на	закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному;	2		

	двух ногах	приступить к обучению прыжкам на двух ногах и с продвижением вперед, перепрыгивания через начерченную линию, прыжки в длину с места (с пола на мат); научить выполнять команды «Стой!», «Бегом марш!», «Шагом марш!»; разучить игру «Не замочи ноги».			
11	Прыжок в длину с места	повторить выполнение прыжка в длину с места; Дыхательные упражнения «Жук», «Гуси шипят»	1		
12-13	Подпрыгивания вверх на двух ногах	повторить выполнение прыжка в длину с места; учить прыгать вверх на двух ногах с доставанием предмета; учить игре «Поймай бабочку»	2		
14-15	Бросок малого мяча в стену	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Учить передаче баскетбольного мяча в колонне над головой; Учить броскам малого мяча в стену; Игра «городки»	2		
<b>II четверть</b>					
1-2	Броски и ловля мяча		2		
3-5	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения	закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному; учить глубокому вдоху через нос и выдоху через рот; дыхательные упражнения на подражание, под хлопки и под счет; Игра «Надувайся пузырь»	3		
6-7	Основные положения и движения	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Сгибание рук «силачи», наклоны и повороты из исходного положения; Из положения сидя лечь, сесть	2		
8-14	Упражнения для формирования правильной осанки	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Учить принимать правильную осанку стоя и сидя по инструкции учителя; Ходьба руки за спину с сохранением правильной осанки; Приседания с грузом на голове у вертикальной плоскости, касаясь ее спиной и затылком;	7		
15-16	Игры на свежем воздухе	Учить играм «Запрещенное движение», «Лови, бросай, упасть не давай», «Броски мяча друг другу», «Узнай на ощупь»	2		

### III четверть

#### Лыжная подготовка

1-2	Вводное	познакомить с лыжами, научить надевать и снимать	2		
-----	---------	--	---	--	--

	занятие по «Лыжной подготовке» (снегоступинг) ПТБ на занятиях по лыжной подготовке	лыжи; упражнения в надевании и снятие лыж имитационные упражнения «Лыжник»			
3-5	Выход на улицу. Ходьба на лыжах (снегоступах) на месте с подниманием носков	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; Игра «К Деду Морозу в гости»	3		
6-8	Ходьба ступающим шагом за учителем	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; учить ступающему шагу; закрепить навыки одевания и снятия лыж в игре. Игра «Снайпер»	3		
9-12	Ходьба скользящим шагом вслед за учителем	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; повторять ступающий шаг; закрепить навыки одевания и снятия лыж в игре. Игра «Снайпер»	4		
13-14	Игры на свежем воздухе	Повторять скользящий шаг; Игра «Снеговик»	2		
<b>Раздел «Велосипедная подготовка»</b>					
1	Знакомство с велотренажером	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Учить имитационному упражнению «велосипед»	1		
2-4	Упражнения на велотренажере	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; повторять имитационное упражнение «велосипед»; учить работе на велотренажере	3		
5-8	Работа на велотренажере	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; повторять имитационное упражнение «велосипед»; продолжать учить работе на велотренажере	2		
<b>IV четверть</b>					
<b>Раздел «Туризм»</b>					
1-3	Развитие координационных способностей	Ходьба по начерченной линии, ходьба по доске; Стойка на носках 2-3 секунды; Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя	3		
4-7	Лазанье, перелезание	Переползание на четвереньках по коридору 15-25 см; Лазанье вверх и вниз по гимнастической скамейке;	4		

	подлезание	Подлезание под препятствие высотой 40-60 см лежа на животе			
8-11	Передача предметов, переноска грузов	Передача мяча из рук в руки в шеренге; Переноска 6-7 гимнастических палок; Игра «Подбеги к своему цветку» Переноска гимнастической скамейки	4		
12-14	Упражнения с флажками	Помахивания флажками над головой стоя и в ходьбе; Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол; Перекладывание флажков из одной руки в другую; Круговые движения руками с флажками	3		
15-16	Подвижные игры и игровые упражнения	Продолжать учить играм «Запрещенное движение», «Лови, бросай, упасть не давай», «Броски мяча друг другу», «Узнай на ощупь»	1		

## 8-9 КЛАСС

### I четверть

№	Тема	Задачи	Кол-во часов	Дата	Кор-ка
<b>Раздел «Физическая подготовка»</b>					
2	Вводный урок. ПТБ на занятиях физкультуры.	Ознакомить обучающихся с физкультурным залом и оборудованием;	1		
2-3	Построение в шеренгу по одному в нарисованных кругах, равнение по черте	Комплекс ОРУ учить научить построению по сигналу учителя в одну шеренгу; выучить требования игры «День и ночь» и выполнять их.	2		
4-6	Построение в шеренгу по одному, равнение по черте, перестроение из шеренги в круг	закрепить навыки построения в одну шеренгу в нарисованных кругах; повторить комплекс упражнений; закрепить навыки быстрого построения при проведении игры «День и ночь». Учить равнению по черте, перестроению из шеренги в круг	3		
6-7	Построение в колонну по 1. Равнение в затылок. Ходьба и бег в колонне	ознакомить обучающихся с понятием <i>колонна</i> , научить строиться в колонну по одному; разучить игру «Найди свой цвет». Ходьба на носках. Ходьба с положением рук за голову, на поясе. Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»	2		
8-9	Прыжки на двух ногах	закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному; приступить к обучению прыжкам на двух ногах и с продвижением вперед, перепрыгивания через	2		

		начерченную линию, прыжки в длину с места (с пола на мат); научить выполнять команды «Стой!», «Бегом марш!», «Шагом марш!»; разучить игру «Не замочи ноги».			
10-11	Прыжок в длину с места	повторить выполнение прыжка в длину с места; Дыхательные упражнения «Жук», «Гуси шипят»	2		
12-13	Подпрыгивания вверх на двух ногах	повторить выполнение прыжка в длину с места; учить прыгать вверх на двух ногах с доставанием предмета; учить игре «Поймай бабочку»	2		
14-15	Бросок малого мяча в стену	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Учить передаче баскетбольного мяча в колонне над головой; Учить броскам малого мяча в стену; Игра «городки»	2		
<b>II четверть</b>					
1-3	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. ПТБ	закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному; учить глубокому вдоху через нос и выдоху через рот; дыхательные упражнения на подражание, под хлопки и под счет; Игра «Надувайся пузырь» ПТБ	3		
4-5	Основные положения и движения	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Сгибание рук «силачи», наклоны и повороты из исходного положения; Из положения сидя лечь, сесть	2		
6-10	Упражнения для формирования правильной осанки	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Учить принимать правильную осанку стоя и сидя по инструкции учителя; Ходьба руки за спину с сохранением правильной осанки; Приседания с грузом на голове у вертикальной плоскости, касаясь ее спиной и затылком;	5		
11-14	Ритмические упражнения	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений, Учить началу и остановке по звуковому сигналу, учить согласованности ходьбы с хлопками, выполнять упражнения в медленном темпе	4		
15	Передача предметов и переноска груза		2		

**III четверть**

### Лыжная подготовка

1-3	Вводное занятие по «Лыжной подготовке» (снегоступинг) ПТБ на занятиях по лыжной подготовке	познакомить с лыжами, научить надевать и снимать лыжи; упражнения в надевании и снятии лыж имитационные упражнения «Лыжник»	3		
4-7	Выход на улицу. Ходьба на лыжах (снегоступах) на месте с подниманием носков	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; Игра «К Деду Морозу в гости»	4		
8-9	Ходьба ступающим шагом за учителем	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; учить ступающему шагу; закрепить навыки одевания и снятия лыж в игре. Игра «Снайпер»	2		
10-13	Ходьба скользящим шагом вслед за учителем	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; повторять ступающий шаг; закрепить навыки одевания и снятия лыж в игре. Игра «Снайпер»	4		
14-15	Игры на свежем воздухе	Повторять скользящий шаг; Игра «Снеговик»	2		

### Раздел «Велосипедная подготовка»

1	Знакомство с велотренажером	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Учить имитационному упражнению «велосипед»	1		
2-4	Упражнения на велотренажере	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; повторять имитационное упражнение «велосипед»; учить работе на велотренажере	3		
5-6	Работа на велотренажере	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; повторять имитационное упражнение «велосипед»; продолжать учить работе на велотренажере	2		

### IV четверть

### Раздел «Туризм»

1-2	Развитие координационных способностей	Ходьба по начерченной линии, ходьба по доске; Стойка на носках 2-3 секунды; Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя	2		
3-6	Лазанье,	Переползание на четвереньках по коридору 15-25 см;	4		



	перелезание подлезание	Лазанье вверх и вниз по гимнастической скамейке; Подлезание под препятствие высотой 40-60 см лежа на животе			
7-11	Передача предметов, переноска грузов	Передача мяча из рук в руки в шеренге; Переноска 6-7 гимнастических палок; Игра «Подбеги к своему цветку» Переноска гимнастической скамейки	4		
12-14	Упражнения с флажками	Помахивания флажками над головой стоя и в ходьбе; Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол; Перекладывание флажков из одной руки в другую; Круговые движения руками с флажками	3		
17	Подвижные игры и игровые упражнения	Учить играм «Запрещенное движение», «Лови, бросай, упасть не давай», «Броски мяча друг другу», «Узнай на ощупь»	1		