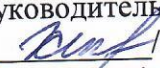
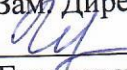



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петропавловская средняя общеобразовательная школа №39

Рассмотрено: на заседании Методического Совета Руководитель МС  Хетомова Н.Ю. «21» 08.2020г.	Согласовано: Зам. Директора по УВР  Г.П. Гороховская «25» 08.2020г.	Утверждено: Директор МБОУ Петропавловская СОШ № 39  / К.Ю. Гуреев «28» 08.2020г.
---	--	---

Адаптированная основная образовательная программа (АООП) основного
общего образования обучающегося с расстройствами аутистического спектра
(РАС) 8 класс

Учебный предмет: Адаптивная физкультура
Класс: 8
Разработчик (-и) программы: Е.Ф. Чалкова

д. Петропавловка
2020 – 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с учетом основного общего образования обучающихся с расстройством аутистического спектра и направлена на разностороннее развитие личности обучающихся. Программа способствует их к умственному развитию, коммуникации и адаптации в повседневной жизни.

Данная программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (на основе стандарта начального общего и основного общего образования) МБОУ Петропавловской СОШ № 39

- Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования. (Раздел 3. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями);

- Уставом государственного бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ Петропавловской СОШ № 39, реализующая адаптированные общеобразовательные программы», утверждённый приказом Министерства образования Красноярского края от 26 января 2017 г. № 114-11-03;

- Локальных актов образовательного учреждения;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (САНПИН 2.4.2.3286-15).

Срок реализации рабочей программы: 01.09.2020 – 30.05. 2021г.

Актуальность:

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Поэтому влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является актуально.

Цель: Активизация процесса социальной адаптации учащихся с расстройством аутистического спектра средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи:

- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
 - Развитие пространственно-временной дифференцировки
 - Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся.
 - Активизация защитных сил организма ребёнка.
 - Повышение физиологической активности органов и систем организма.

- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- Создание благоприятных коррекционно - развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФК.
- Воспитание нравственных и морально - волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Общая характеристика.

Учебный предмет Физическая культура (адаптивная физическая культура) направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, нарушений двигательной сферы, включает элементы спортивной подготовки и выполняет общеобразовательную функцию.

В соответствии с учебным планом МБОУ Петропавловской СОШ № 39 программа рассчитана:
в 5 – 8 классах - 34 рабочих недели по 2 часов (68 часов).

Учащиеся, имеющие медицинский отвод от занятий физической культурой, должны изучать этот предмет в теории (Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

Физическая культура (адаптивная физическая культура) для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является одним из основных учебных предметов. Курс носит прикладной характер, помогает учащимся адаптироваться в обществе, связан с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. 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. Переплетается с уроками математики, письмо, логопедия, развитие устной речи.

Учащиеся получают знания о своем организме, учатся правильно дышать, двигаться, что благотворно влияет на центральную нервную, сердечно-сосудистую системы и кровообращение. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой. Сознательно относиться к выполнению физических упражнений.

Нормативы по видам спорта не разрабатываются. Диагностика физического развития детей проводится два раза в год (в сентябре и мае) в виде тестовых упражнений. К тестовым упражнениям относятся: челночный бег 3*10, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча в цель, наклон вперед, поднимание туловища из положения лежа.

В связи с недостаточным материальным обеспечением и отсутствием зимнего инвентаря, игры на улице в зимний период заменяются подготовкой к спортивным играм.

Материально-техническое оснащение.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития.

Так как в школе отсутствует материально-техническая база и необходимое оборудование для изучения программы «Плавание», то часы отведенные на «Плавание» и

переносятся на изучение спортивных игр: «волейбол», «баскетбол», «футбол», а так же на «общую физическую подготовку».

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- спортивный инвентарь: обручи, кегли, кубики и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
- ленточки разных цветов и размеров, гимнастические коврики, корзины, игрушки резиновые, пластмассовые, музыкальные, со съемными деталями;
- маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, корзины.
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, 2-х колесные велосипеды, самокаты;
- магнитофон, компакт – диски с записями различных мелодий и детских песен, а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики.

Планируемые результаты освоения обучающимися с расстройствами аутистического спектра адаптированной основной образовательной программы основного общего образования.

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
 - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
 - освоение двигательных навыков, координации движений,
 - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - умение радоваться достижениям (выше прыгнул, быстрее пробежал и др.) в процессе выполнения физических упражнений.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью
 - Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.
 - Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм и др.
 - Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.
 - Получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

Оценка динамики обучения.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамики их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года (май) путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения.

При оценке результативности обучения учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

1. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов (курсов) и даже образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель не успешности их обучения и развития в целом.

2. Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития ученика в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др.

3. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся оказывается помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

4. При оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности ученика.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

- «выполняет действие самостоятельно»;
- «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной);
- «выполняет действие по образцу»;
- «выполняет действие с частичной физической помощью»;
- «выполняет действие со значительной физической помощью»;
- «действие не выполняет»;
- «узнает объект»;
- «не всегда узнает объект»;
- «не узнает объект».

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

Тестовые материалы, практические пробы.

Мониторинг проводится с целью определению динамики показателей двигательной подготовленности учащихся.

Текущий и итоговый контроль осуществляется в форме практических проб, элементарных контрольных работ методом наблюдения по критерию относительной успешности (продвижение в уровне обученности и воспитанности относительно прежних собственных достижений).

Испытания (тесты) по определению динамики показателей двигательной подготовленности учащихся проводится два раза в год (в сентябре, май).

Задачи мониторинга:

- развитие физических качеств, способностей учащихся;

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у детей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Организация выполнения заданий.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством педагога, воспитателя или самостоятельно.

Одежда и обувь аттестуемых — спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья учащихся.

Методические рекомендации по выполнению заданий.

Методы исследования двигательной подготовленности.

1. *Наклон вперед соскамейке* – оценивается подвижность суставов.

Процедура тестирования. Испытуемый в положении стоя на скамейке, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Критерием показателей служит расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются, ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+).

2. *Метание теннисного мяча в цель* — оцениваются скоростно-силовые возможности мышц — разгибателей плеча, локтя, плечевого пояса.

Процедура тестирования. Метание производится с расстояния 6 м в закрепленной на стене гимнастический обруч (диаметром 90см). Нижний край обруча находится на высоте 2м от пола.

Учащийся выполняет 5 бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

3. *Прыжок в длину с места* – оцениваются скоростно-силовые и координационные способности.

Процедура тестирования. И.п. - узкая стойка ноги врозь, руки вверх. Учащийся выполняет полуприсед с махом руками вниз назад, затем резко отталкивается ногами вперед – вверх с одновременным энергичным замахом рук, приземляясь на обе ноги в присед. Критерием показателей служит максимальный результат.

4. *Челночный бег (3 по 10 м)* - оцениваются координационные и скоростные способности в двигательных действиях.

Процедура тестирования. По команде «На старт!» учащийся встает в положение высокого старта за стартовой чертой, на черте находится флажок. По команде «Марш!» с максимальной скоростью пробега 10 м до другой черты, обегает флажок, возвращается назад, снова обегает флажок, бежит третий раз 10 м и финиширует. Критерием показателей служит минимальное время.

Для выявления возможной результативности обучения учтен ряд факторов:

- учитывается особенности текущего психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося;
- в процессе предъявления заданий используются все доступные обучающемуся средства альтернативной коммуникации (предметы, жесты, фотографии, рисунки, пиктограммы, электронные технологии) и речевые средства (устная, письменная речь);
- формы выявления возможной результативности обучения должны быть вариативными для различных детей, разрабатываться индивидуально, разрабатываться в тесной связи с практической деятельностью детей;
- способы выявления умений и представлений детей с умственной отсталостью носят как традиционный характер, так и быть представлены в другой форме, в том числе в виде некоторых практических заданий;

- в процессе предъявления и выполнения заданий обучающимся должна оказываться необходимая помощь, которая может носить разнообразный характер (дополнительные словесные и жестовые инструкции и уточнения, выполнение ребенком задания по образцу, по подражанию, после частичного выполнения взрослым, совместно с взрослым);

- при оценке результативности достижений необходимо учитывать уровень выполнения и степень самостоятельности ребенка (самостоятельно, самостоятельно по образцу, по инструкции, с небольшой или значительной физической помощью, вместе с взрослым).

- выявление результативности обучения должно быть направлено не только на определение актуального уровня развития, но и «зоны ближайшего», а для некоторых обучающихся «зоны отдаленного развития», т.е. возможностей потенциального развития.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

«выполняет действие самостоятельно»;

«выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной);

«выполняет действие по образцу»;

«выполняет действие с частичной физической помощью»;

«выполняет действие со значительной физической помощью»;

«действие не выполняет»;

«узнает объект»;

«не всегда узнает объект»;

«не узнает объект».

Определение уровней мониторинга.

Низкий – отсутствие основных знаний, умений по разделам программы, наличие простейших практических навыков у обучающегося, проявляющихся эпизодически при активной помощи учителя;

Роль учителя: Активная помощь и вмешательство.

Средний – минимальные знания, умения и практические навыки, самостоятельно применяющих на практике.

Роль учителя: Сотрудничество при ведущей роли.

Высокий – достаточный запас знаний, умений и практических навыков, адекватно и самостоятельно применяющих на практике.

Роль учителя: Минимальная помощь и контроль.

Двигательная подготовка

Класс

№	Ф.И.	Челночный бег 3×10	Прыжок в длину с места	Метание теннисного мяча в цель	Наклон вперед со скамейки	Уровень

Содержание учебного предмета

5 класс (3ч в неделю).

I четверть.

Дыхательные упражнения. Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания.

Упражнения на формирование правильной осанки. Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5сек.

Построение, перестроение. Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое.

Ходьба и бег. Совершенствование навыков обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе, с поворотами. Обучение ходьбе, переступая на месте.

Дальнейшее обучение учащихся бегу в колонне по одному и парами, змейкой между предметами в медленном и среднем темпе.

Прыжки. Прыжки с продвижением вперед(3-4м), вперед – назад, с поворотами, боком (право – влево); с высоты 25см; через два-три предмета высотой 5 – 10 см; в длину с места (50 см); в высоту (15 – 20 см) с места, на батуте.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Прокатывание мяча, обруча из разных и.п. двумя руками друг другу; бросание и ловля мяча (2-3р.); бросание мяча друг другу, вверх.

Лазание, подлезание, перелезание. Ползание на четвереньках по прямой, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. Развитие умения учащихся ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия.

Игры. «Запомни движение», «Кошка и мыши».

II четверть.

Дыхательные упражнения. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки).

Упражнения на формирование правильной осанки. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5сек.

Построение, перестроение. Обучение учащихся поворотом направо, налево по образцу, данному учителем, и самостоятельно.

Ходьба и бег. Ходьба с перешагиванием через предметы, с предметами в руках, без предметов, спиной вперед, «змейкой» со сменой темпа.

Обучение учащихся бегу на скорость. Упражнения в разнообразных видах бега со сменой направляющего (по ориентирам или за учителем).

Прыжки. Прыжки на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе – ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной. Прыжки на фитболах.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Дальнейшее обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-7раз подряд), метанию мяча малого размера в вертикальную (1,5-2м) и горизонтальную цель (2 – 2,5м).

Лазание, подлезание, перелезание. Обучение учащихся ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезание под скамейку.

Равновесие. Ходьба по наклонной доске, с предметами на голове, приставными шагами по шнуру. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Игры. «Запомни движение», «Где позвонили», «Что пропало», «Сбор картофеля».

III четверть.

Дыхательные упражнения. Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки).

Упражнения на формирование правильной осанки. Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх.

Построение, перестроение. Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое.

Ходьба и бег. Закрепление и совершенствование навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе, с поворотами. Бег в колонне по одному и парами, змейкой между предметами в медленном и среднем темпе, бег на носках. Бег на скорость, с ускорением и замедлением (с изменением) темпа.

Прыжки. Дальнейшее обучение учащихся прыжкам с продвижением вперед(3-4м), вперед – назад, с поворотами, боком (право – влево); с высоты 25см; через два-три предмета высотой 5 – 10 см; в длину с места (50 см); в высоту (15 – 20 см) с места, на батуте.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Прокатывание мяча, обруча из разных и.п. двумя руками друг другу; бросание и ловля мяча (2-3р.); бросание мяча друг другу, вверх.

Лазание, подлезание, перелезание. Ползание на четвереньках по прямой, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. Развитие умения учащихся ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с изменением темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции учителя.

Игры. «Где позвонили», «Что пропало» (с усложнением), «Сбор картофеля», «Удар в бубен», «Айс ходит по болоту».

IV четверть.

Дыхательные упражнения. Упражнения на дыхание (короткий и бесшумный вдох (не поднимая плечи), спокойный и плавный выдох (не надувая щеки)).

Упражнения на формирование правильной осанки. Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5сек.

Построение, перестроение. Дальнейшее обучение учащихся поворотом направо, налево, кругом по образцу, данному учителем, и самостоятельно.

Ходьба и бег. Обучение ходьбе с заданием, ходьбе на месте. Ходьба с перешагиванием через предметы, с предметами в руках, без предметов, спиной вперед, «змейкой» со сменой темпа. Дальнейшее обучение учащихся различным видам бега со сменой направляющего. Обучение челночному бегу (по ориентирам или за учителем).

Прыжки. Выполнение элементарных упражнений сидя на фитболах по образцу, данному учителем.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Дальнейшее обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-7раз подряд), метанию мяча малого размера в вертикальную (1,5-2м) и горизонтальную цель (2 – 2,5м).

Лазание, подлезание, перелезание. Дальнейшее обучение учащихся ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезание под скамейку.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с изменением темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции учителя.

Игры. «Запомни движение», «Где позвонили», «Что пропало» (с усложнением), «Сбор картофеля», «Удар в бубен», «Айс ходит по болоту».

6 класс (3 ч в неделю).

I четверть.

Дыхательные упражнения. Совершенствование умений правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласования дыхания и движений в различном темпе.

Построение и перестроение. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее. Обучение учащихся рассчитывать на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба. Ходьба в «Ленте-гусеница» по 2 — 3 человека: «Паровоз», «Шагаем дружно» и др. Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, с крестным, шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед.

Бег. Совершенствовать навыки бега: с ускорением и замедлением (с изменением темпа); челночный бег и бег на носках; бег из разных стартовых позиций.

Прыжки. Закрепление навыков учащихся выполнять различных прыжков с увеличением количества прыжков в серии и серий прыжков. Прыжки через скакалку

разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Броски, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе (5 класс). Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4 — 5 м; в движущуюся цель с расстояния 2м; вдаль на расстояние не менее 5 — 7 м.

Ползание и лазание. Совершенствование приемов ползания и лазанья по гимнастической стенке.

Равновесие. Ходьба в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом, в быстром и медленном темпе (ориентируясь на различные сигналы). Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке и гимнастическому бревну.

Игры. Городки. Закрепление навыка бросание биты с боку, от плеча, удерживая правильное положение. Дальнейшее обучение учащихся выбивать городки (4 — 5 фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование обучение учащихся приемам передачи, отбивания мяча.

Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч). Дальнейшее обучение учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними. Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Бадминтон. Закрепление знаний учащимися правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

II четверть.

Дыхательные упражнения. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.

Построение и перестроение. Обучение учащихся рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба. Ходьба внутри замкнутой ленты шириной 30см, длиной 2 или 5м. (для трех — четырех учащихся — в зависимости от роста), согласуя движения рук, ног, туловища, ритмично, меняя темп, рисунок движений.

Бег. Бег на месте с использованием напольных тренажеров.

Прыжки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Броски, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе (5 класс).

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4 — 5 м; в движущуюся цель с расстояния 2м; вдаль на расстояние не менее 5 — 7 м. Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)» и др.

Ползание и лазание. Дальнейшее обучение учащихся приемам лазания по гимнастической стенке.

Равновесие. Ходьба в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом, в быстром и медленном темпе (ориентируясь на различные сигналы).

Игры. Футбол (по упрощенным правилам). Развитие навыков подкидывания мяча ногой, ловли его руками (индивидуальное упражнение). Закрепление способов ведения мяча ногами «змейкой» между предметами, попадания мячом в предмет, забивание мяча в ворота.

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Закрепление приемов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками. Обучение учащихся попаданию шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения.

Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам). Совершенствование навыка игры с мячами «Бросайка», сформированными ранее. Знакомство учащихся с правилами выполнения бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу: «Бросай как можно ближе к стене мячи красного цвета, начиная с самого тяжелого»

Бадминтон. Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить подачу партнера. Мини — соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола и т.д.

III четверть.

Дыхательные упражнения. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.

Построение и перестроение. Дальнейшее обучение учащихся рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба. Совершенствование упражнений с использованием ходьбы в мешках, на тренажерах, внутри замкнутой ленты.

Бег. Бег на месте с использованием напольных тренажеров. Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Медленный бег с подбрасыванием вверх и ловлей мяча.

Прыжки. Закрепление навыков учащихся выполнять различных прыжков с увеличением количества прыжков в серии и серий прыжков.

Обучение учащихся прыжкам через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Формирование умения прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Броски, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе.

Закрепление приемов бросание баскетбольного мяча в корзину.

Ползание и лазание. Дальнейшее обучение приемов лазанья по гимнастической стенке. Обучение лазанью по канату (на доступную им высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (учитель удерживает конец каната).

Равновесие. Обучение учащихся ходьба по линии разметке баскетбольной площадке.

Игры.

Футбол. Знакомство учащихся со способами ведения мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами. Обучение учащихся попаданию мячом в предметы, забиванию мяча в ворота.

Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам). Знакомство учащихся с правилами выполнения бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу: «Бросай как можно ближе к стене мячи красного цвета, начиная с самого тяжелого».

Бадминтон. Закрепление знаний учащимися правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить удар партнера. Мини — соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение учащихся подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола.

IV четверть.

Дыхательные упражнения. Совершенствование умений правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений.

Построение и перестроение. Закрепление навыков построений и перестроения, сформированных ранее.

Ходьба. Соревновательные упражнения с использованием ходьбы в мешках на тренажерах.

Бег. Бег на перегонки на скорость. Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Бег со стартом из разных исходных положений.

Прыжки. Дальнейшее обучение учащихся выпрыгиванию с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см и спрыгиванию с него.

Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Броски, ловля, метание. Усложнение игр и игровых упражнений с мячом, летающими тарелками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4 – 5 м; в движущуюся цель с расстояния 2 м; вдаль на расстояние не менее 5 – 7 м.

Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)» и др.

Ползание и лазание. Совершенствование приемов лазанья по канату.

Игры.

Городки. Закрепление умений учащихся бросать биты сбоку, от плеча, контролируя правильное положение. Обучение учащихся выбивать городки (4 — 5 фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Футбол. Продолжение обучения учащихся приемам передачи и отбивания мяча. Развитие навыка подкидывания мяча ногами, ловля его руками (индивидуальное упражнение).

Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

7 класс (3 ч в неделю).

I четверть.

Дыхательные упражнения. Совершенствование умений правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений.

Согласования дыхания и движений в различном темпе.

Построение и перестроение. Закрепление навыков построений и перестроения, сформированных ранее. Обучение учащихся рассчитывать на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба. Ходьба в «Ленте-гусеница» по 2 — 3 человека: «Паровоз», «Шагаем дружно» и др.

Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, с крестным, шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед.

Бег. Совершенствовать навыки бега: с ускорением и замедлением (с изменением темпа); челночный бег и бег на носках; бег из разных стартовых позиций.

Прыжки. Закрепление навыков учащихся выполнять различных прыжков с увеличением количества прыжков в серии и серий прыжков.

Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Броски, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе (5 класс).

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4 — 5 м; в движущуюся цель с расстояния 2 м; вдаль на расстояние не менее 5 — 7 м.

Ползание и лазание. Совершенствование приемов ползания и лазанья по гимнастической стенке.

Равновесие. Ходьба в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом, в быстром и медленном темпе (ориентируясь на различные сигналы). Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке и гимнастическому бревну.

Игры. Городки. Закрепление навыка бросание биты с боку, от плеча, удерживая правильное положение. Дальнейшее обучение учащихся выбивать городки (4 — 5 фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Футбол. (по упрощенным правилам). Совершенствование обучение учащихся приемам передачи, отбивания мяча. Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч). Дальнейшее обучение учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Бадминтон. Закрепление знаний учащимися правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

II четверть.

Дыхательные упражнения. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.

Построение и перестроение. Обучение учащихся рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба. Ходьба внутри замкнутой ленты шириной 30см, длиной 2 или 5м. (для трех — четырех учащихся — в зависимости от роста), согласуя движения рук, ног, туловища, ритмично, меняя темп, рисунок движений.

Бег. Бег на месте с использованием напольных тренажеров.

Прыжки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Броски, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе (5 класс). Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4 — 5 м; в движущуюся цель с расстояния 2м; вдаль на расстояние не менее 5 — 7 м.

Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)» и др.

Ползание и лазание. Дальнейшее обучение учащихся приемам лазания по гимнастической стенке.

Равновесие. Ходьба в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом, в быстром и медленном темпе (ориентируясь на различные сигналы).

Игры.

Футбол. (по упрощенным правилам). Развитие навыков подкидывания мяча ногой, ловли его руками (индивидуальное упражнение). Закрепление способов ведения мяча ногами «змейкой» между предметами, попадания мячом в предмет, забивание мяча в ворота.

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой).

Закрепление приемов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками.

Обучение учащихся попаданию шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения.

Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам). Совершенствование навыка игры с мячами «Бросайка», сформированными ранее.

Знакомство учащихся с правилами выполнения бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу: «Бросай как можно ближе к стене мячи красного цвета, начиная с самого тяжелого».

Бадминтон. Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить подачу партнера.

Мини — соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола и т.д.

III четверть.

Дыхательные упражнения. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.

Построение и перестроение. Дальнейшее обучение учащихся рассчитывать на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба. Совершенствование упражнений с использованием ходьбы в мешках, на тренажерах, внутри замкнутой ленты.

Бег. Бег на месте с использованием напольных тренажеров. Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Медленный бег с подбрасыванием вверх и ловлей мяча.

Прыжки. Закрепление навыков учащихся выполнять различных прыжков с увеличением количества прыжков в серии и серий прыжков.

Обучение учащихся прыжкам через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Формирование умения прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Броски, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе.

Закрепление приемов бросание баскетбольного мяча в корзину.

Ползание и лазание. Дальнейшее обучение приемов лазанья по гимнастической стенке.

Обучение лазанью по канату (на доступную им высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (учитель удерживает конец каната).

Равновесие. Обучение учащихся ходьба по линии разметке баскетбольной площадке.

Игры. Футбол. Знакомство учащихся со способами ведения мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами. Обучение учащихся попаданию мячом в предметы, забиванию мяча в ворота.

Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам). Знакомство учащихся с правилами выполнения бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу: «Бросай как можно ближе к стене мячи красного цвета, начиная с самого тяжелого».

Бадминтон. Закрепление знаний учащимися правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить удар партнера. Мини — соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение учащихся подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола.

IV четверть.

Дыхательные упражнения. Совершенствование умений правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений.

Построение и перестроение. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее.

Ходьба. Соревновательные упражнения с использованием ходьбы в мешках на тренажерах.

Бег. Бег на перегонки на скорость. Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Бег со стартом из разных исходных положений.

Прыжки. Дальнейшее обучение учащихся вспрыгиванию с разбега в три шага на предмет высотой до 40см и спрыгиванию с него. Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Броски, ловля, метание. Усложнение игр и игровых упражнений с мячом, летающими тарелками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4 - 5м; в движущуюся цель с расстояния 2м; вдаль на расстояние не менее 5 — 7м.

Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)» и др.

Ползание и лазание. Совершенствование приемов лазанья по канату.

Игры. Городки. Закрепление умений учащихся бросать биты сбоку, от плеча, контролируя правильное положение.

Обучение учащихся выбивать городки (4 — 5 фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Футбол. Продолжение обучения учащихся приемам передачи и отбивания мяча.

Развитие навыка подкидывания мяча ногой, ловля его руками (индивидуальное упражнение).

Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

8 класс (3 ч в неделю).

I четверть.

Дыхательные упражнения. Совершенствование умений правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений.

Согласования дыхания и движений в различном темпе.

Построение и перестроение. Закрепление навыков построений и перестроения, сформированных ранее. Обучение учащихся рассчитывать на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба. Ходьба в «Ленте-гусеница» по 2 — 3 человека: «Паровоз», «Шагаем дружно» и др.

Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, с крестным, шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед.

Бег. Совершенствовать навыки бега: с ускорением и замедлением (с изменением темпа); челночный бег и бег на носках; бег из разных стартовых позиций.

Прыжки. Закрепление навыков учащихся выполнять различных прыжков с увеличением количества прыжков в серии и серий прыжков.

Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Броски, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе (5 класс).

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4 — 5 м; в движущуюся цель с расстояния 2м; вдаль на расстояние не менее 5 — 7 м.

Ползание и лазание. Совершенствование приемов ползания и лазанья по гимнастической стенке.

Равновесие. Ходьба в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом, в быстром и медленном темпе (ориентируясь на различные сигналы). Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке и гимнастическому бревну.

Игры. Городки. Закрепление навыка бросание биты с боку, от плеча, удерживая правильное положение.

Дальнейшее обучение учащихся выбивать городки (4 — 5 фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование обучение учащихся приемам передачи, отбивания мяча.

Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч). Дальнейшее обучение учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Бадминтон. Закрепление знаний учащимися правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

II четверть.

Дыхательные упражнения. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.

Построение и перестроение. Обучение учащихся рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба. Ходьба внутри замкнутой ленты шириной 30см, длиной 2 или 5м. (для трех — четырех учащихся — в зависимости от роста), согласуя движения рук, ног, туловища, ритмично, меняя темп, рисунок движений.

Бег. Бег на месте с использованием напольных тренажеров.

Прыжки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Броски, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе (5 класс).

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4 — 5 м; в движущуюся цель с расстояния 2м; вдаль на расстояние не менее 5 — 7 м.

Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)» и др.

Ползание и лазание. Дальнейшее обучение учащихся приемам лазания по гимнастической стенке.

Равновесие. Ходьба в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом, в быстром и медленном темпе (ориентируясь на различные сигналы).

Игры. Футбол (по упрощенным правилам). Развитие навыков подкидывания мяча ногой, ловли его руками (индивидуальное упражнение).

Закрепление способов ведения мяча ногами «змейкой» между предметами, попадания мячом в предмет, забивание мяча в ворота.

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой).

Закрепление приемов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками. Обучение учащихся попаданию шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения.

Игра «Бросайка» (Бочке) (по упрощенным правилам). Совершенствование навыка игры с мячами «Бросайка», сформированными ранее.

Знакомство учащихся с правилами выполнения бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу: «Бросай как можно ближе к стене мячи красного цвета, начиная с самого тяжелого».

Бадминтон. Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить подачу партнера.

Мини — соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола и т.д.

III четверть.

Дыхательные упражнения. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.

Построение и перестроение. Дальнейшее обучение учащихся рассчитывать на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба. Совершенствование упражнений с использованием ходьбы в мешках, на тренажерах, внутри замкнутой ленты.

Бег. Бег на месте с использованием напольных тренажеров. Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Медленный бег с подбрасыванием вверх и ловлей мяча.

Прыжки. Закрепление навыков учащихся выполнять различных прыжков с увеличением количества прыжков в серии и серий прыжков.

Обучение учащихся прыжкам через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Формирование умения прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Броски, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе. Закрепление приемов бросание баскетбольного мяча в корзину.

Ползание и лазание. Дальнейшее обучение приемов лазанья по гимнастической стенке. Обучение лазанью по канату (на доступную им высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (учитель удерживает конец каната).

Равновесие. Обучение учащихся ходьба по линии разметке баскетбольной площадке.

Игры. Футбол. Знакомство учащихся со способами ведения мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами. Обучение учащихся попаданию мячом в предметы, забиванию мяча в ворота.

Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам).

Знакомство учащихся с правилами выполнения бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу: «Бросай как можно ближе к стене мячи красного цвета, начиная с самого тяжелого».

Бадминтон. Закрепление знаний учащимися правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить удар партнера. Мини — соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение учащихся подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола.

IV четверть.

Дыхательные упражнения. Совершенствование умений правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений.

Построение и перестроение. Закрепление навыков построений и перестроении, сформированных ранее.

Ходьба. Соревновательные упражнения с использованием ходьбы в мешках на тренажерах.

Бег. Бег на перегонки на скорость. Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Бег со стартом из разных исходных положений.

Прыжки. Дальнейшее обучение учащихся вспрыгиванию с разбега в три шага на предмет высотой до 40см и спрыгиванию с него. Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Броски, ловля, метание. Усложнение игр и игровых упражнений с мячом, летающими тарелками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4 - 5м; в движущуюся цель с расстояния 2м; вдаль на расстояние не менее 5 — 7м. Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)» и др.

Ползание и лазание. Совершенствование приемов лазанья по канату.

Игры. Городки. Закрепление умений учащихся бросать биты сбоку, от плеча, контролируя правильное положение.

Обучение учащихся выбивать городки (4 — 5 фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Футбол. Продолжение обучения учащихся приемам передачи и отбивания мяча.

Развитие навыка подкидывания мяча ногой, ловля его руками (индивидуальное упражнение).

Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой).

Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Тематический план

5 класс

№	Наименование раздела	Четверть			
		I	II	III	IV
1	Построение и перестроение.	3	2	1	2
2	Дыхательные упражнения.	2	3	4	2
3	Равновесие.	-	3	3	1
4	Прыжки.	3	2	3	2
5	Броски, ловля, передача предметов	5	2	4	2
6	Упражнения на формирование правильной осанки.	3	1	2	2
7	Лазание, перелезание, подлезание.	3	2	4	3
8	Ходьба и бег.	3	2	3	3
9	Тестирование	1	1	1	1
10	Игры.	3	3	5	6
	Итого	27	21	30	24

102

6 класс

№	Наименование раздела	Четверть			
		I	II	III	IV
1	Дыхательные упражнения.	2	1	1	1
2	Построение и перестроение.	3	2	2	2
3	Ходьба.	3	1	1	2
4	Бег.	3	1	1	4
5	Прыжки.	3	3	4	2
6	Броски, ловля, метание.	3	4	4	4
7	Ползание и лазание.	2	4	5	2
8	Равновесие.	3	-	4	-
9	Тестирование	1	1	1	1
10	Игры.	4	4	7	6
	Итого	27	21	30	24

102

7 класс

№	Наименование раздела	Четверть			
		I	II	III	IV
1	Дыхательные упражнения.	2	1	1	1
2	Построение и перестроение.	3	2	2	2
3	Ходьба.	3	1	1	2
4	Бег.	3	1	1	4
5	Прыжки.	3	3	4	2
6	Броски, ловля, метание.	3	4	4	4
7	Ползание и лазание.	2	4	5	2
8	Равновесие.	3	-	4	-
9	Тестирование	1	1	1	1
10	Игры.	4	4	7	6
	Итого	27	21	30	24

102

8 класс

№	Наименование раздела	Четверть			
		I	II	III	IV
1	Дыхательные упражнения.	2	1	1	1
2	Построение и перестроение.	3	2	2	2
3	Ходьба.	3	1	1	2
4	Бег.	3	1	1	4
5	Прыжки.	3	3	4	2
6	Броски, ловля, метание.	3	4	4	4
7	Ползание и лазание.	2	4	5	2
8	Равновесие.	3	-	4	-
9	Тестирование	1	1	1	1
10	Игры.	4	4	7	6
	Итого	27	21	30	24

102