

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
для 2-го отделения вспомогательной школы

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**  
I–IX классы

*Утверждено  
Министерством образования  
Республики Беларусь*



МИНСК  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ  
2009

[www.adu.by](http://www.adu.by)

УДК 376.1-056.313:373.121.414:373.5:[796+37.037.1]  
ББК 74.6  
У91

Учебное издание

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
для 2-го отделения вспомогательной школы

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**I–IX классы**

Нач. редакционно-издательского отдела *Г. И. Бондаренко*

Редактор *Л. Ф. Левкина*

Художественный редактор *И. А. Усенко*

Компьютерная верстка *И. В. Шутко*

Корректор *Т. Ф. Шайко*

Подписано в печать 28.07.2009. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Школьная. Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 2,45.

Тираж 525 экз. Заказ 15

Издатель и полиграфическое исполнение:

Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования»

Министерства образования Республики Беларусь.

ЛИ № 02330/0494469 от 08.04.2009. Ул. Короля, 16, 220004, г. Минск

---

ISBN 978-985-465-574-1

© Министерство образования  
Республики Беларусь, 2009

© НМУ «Национальный институт  
образования», 2009

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа определяет основное содержание по адаптивному физическому воспитанию детей 2-го отделения вспомогательной школы. Целью предмета «Адаптивная физическая культура» является укрепление здоровья учащихся и достижение ими индивидуально доступного уровня развития двигательных способностей и личностных качеств, предоставляющих максимально возможную самореализацию в различных сферах жизнедеятельности (учебной, бытовой, трудовой и др.). Достижение данной цели осуществляется решением оздоровительных, образовательных, воспитательных задач и коррекционно-развивающей направленностью педагогического процесса в целом.

### *Оздоровительные задачи:*

- обеспечение оптимального двигательного режима и педагогических условий формирования игровой и произвольной двигательной деятельности детей;
- профилактика нарушений здоровья;
- развитие физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использование средств физического воспитания для активного отдыха, снижения утомления в процессе учебной, бытовой и трудовой деятельности, максимальной активизации познавательной деятельности.

### *Образовательные задачи:*

- формирование доступных физкультурных знаний и умений, направленных на интеллектуализацию организованной двигательной активности и самостоятельного использования средств физического воспитания;
- расширение запаса простых движений с их постепенным усложнением; изучение и совершенствование двигательных действий, являющихся основой для выработки социально-бытовых и трудовых умений и навыков;
- привитие навыков личной и общественной гигиены.

### *Воспитательные задачи:*

- формирование положительного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности, устойчивого интереса, привычки и потребности в физкультурно-оздоровительных занятиях и ведении здорового образа жизни;
- воспитание личностных качеств (уважительное и требовательное отношение к себе, доброта, внимательное отношение к окружающим и т. д.);
- содействие процессу социальной адаптации учащихся и интеграции их в общество.

Методика адаптивной физической культуры учащихся второго отделения предполагает:

- коррекционную направленность образовательного процесса;
- планирование более длительного времени на разучивание элементарных двигательных действий с последующим многократным закреплением полученных умений в новых условиях и ситуациях, постоянным их повторением в ходе изучения учебного материала следующих классов;
- выбор двигательного материала для разучивания на основе уже закрепившихся в двигательном опыте ученика, достаточно освоенных умений и навыков;
- регламентацию физических нагрузок всего занятия или отдельных упражнений (объем, интенсивность и сложность заданий) с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Основным критерием качества образовательного процесса выступает положительная динамика в освоении знаний, двигательных умений и навыков и состояние здоровья учащихся.

Контроль за состоянием и динамикой моторного развития и здоровья ученика является обязательным. С этой целью для каждого ученика ежегодно ведется «Индивидуальная карта физического развития». Основными методами диагностической работы выступают наблюдение, педагогическое тестирование, общепринятые в школьной гигиене физического воспитания методы врачебно-педагогического контроля. Результаты оперативного (по ходу проведения занятий) и этапного (в конце каждой учебной четверти) контроля являются определяющим фактором объективной постановки долгосрочных и частных задач образовательного процесса, адекватного выбора соответствующих средств и методов их решения в поурочном и четвертном планировании.

Распределение содержания обучения по классам является примерным. Переход к выполнению более сложных упражнений и заданий осуществляется после освоения упражнений и заданий программы предшествующего класса.

Содержание программы представлено тремя частями.

**Первая часть программы** содержит учебный материал для проведения уроков адаптивной физической культуры, включающий:

- основы знаний;
- двигательные умения и навыки:
  - строевые упражнения
  - ходьба
  - бег
  - прыжки
  - броски, ловля, удары
  - ползание, лазанье, перелезание
  - акробатические упражнения и балансировка
  - передача предметов и переноска грузов
  - передвижение на лыжах\*
  - передвижение в воде\*
- развитие двигательных способностей:
  - развитие координационных способностей
  - развитие силовых и скоростно-силовых способностей
  - развитие скоростных способностей
  - развитие подвижности суставов
  - развитие выносливости
  - развитие мелкой моторики.

Представленные в каждом классе коррекционно-развивающие упражнения, упражнения для выработки правильного дыхания, профилактики нарушений осанки, плоскостопия и т. д., являются неотъемлемой частью образовательного процесса и постоянно используются на уроках.

**Вторая часть программы** определяет назначение и содержание основных физкультурно-оздоровительных мероприятий (форм), рекомендуемых в режиме учебного и продленного дня школы.

---

\* Занятия плаванием рекомендуется проводить при наличии школьного бассейна в зоне для неумеющих плавать. Лыжная подготовка организуется с учетом возможностей учащихся и условий ее проведения.

**Третья часть** программы включает формы физкультурно-оздоровительной работы, организуемые школой во внеучебное время.

Деятельность учащихся на уроке, его содержание и результативность решения учебных задач в значительной мере определяются наличием либо отсутствием специально организованной предметной среды, оборудования и инвентаря. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения уроков адаптивной физической культуры в соответствии с содержанием программы представлен в Приложении.

Организация и проведение уроков, физкультурных и спортивных мероприятий должны осуществляться с соблюдением санитарно-гигиенических требований и норм к местам занятий, установленных правил безопасного поведения и пользования спортивным оборудованием и инвентарем. В основе определения двигательных заданий и физических нагрузок лежит индивидуальный подход, строгое соблюдение рекомендаций медицинского работника, учет особенностей и состояния здоровья каждого занимающегося. В ходе проведения физкультурных занятий и мероприятий состояние учащихся постоянно контролируется по реакции на нагрузки сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, визуальным признакам утомления (Приложение).

### Примерное распределение учебного времени на различные разделы программного материала уроков адаптивной физической культуры

Раздел учебного материала	Класс								
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Основы знаний	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Двигательные умения и навыки	30	33	40	45	53	55	60	65	70
Развитие двигательных способностей	67	64	60	55	52	45	40	35	30
Коррекционно-развивающие упражнения*	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

\* Проводится на каждом уроке.

## I КЛАСС

### Основы знаний

Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале (бассейне), при выполнении заданий. Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека. Основные положения рук, ног, головы. Общее и персональное пространство.

### Двигательные умения и навыки

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, круг с использованием ковриков, нарисованных ориентиров. Освоение команд: «Построились!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!». Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой), по кругу, с изменением направления.

**Ходьба.** Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки. Ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину.

**Бег.** Обычный бег с активной разноименной работой рук, ног. Бег через зал: всем классом, по одному. Бег по периметру зала, по дорожке стадиона.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (подскоки), со смещением вперед, в стороны, назад.

**Броски, ловля, удары.** Правильный захват двумя руками и одной рукой различных по величине мячей, предметов. Броски мяча вверх, вперед, вниз двумя руками. Удары ногой по мячу.

**Ползание, лазанье и перелезание.** Ползание по гимнастическим матам: лежа, на коленях, в приседе. Передвижение по нижней рейке гимнастической лестницы в сторону приставными шагами.

**Акробатические упражнения и балансировка.** Перевороты тела из исходного положения лежа на животе, спине. Перекаты тела в стороны. Поднимание на носках с перекатом на пятки.

**Передача предметов и переноска грузов.** Перекладывание флажков из руки в руку перед собой, над собой, за спиной. Передача флажков, гимнастических палок, скакалок, обручей, мячей партнеру.

**Передвижение в воде.** Вход в воду с помощью учителя. Передвижение по дну. Подскоки в воде. Ходьба по кругу, расплескивая воду руками. Обливание водой.

### **Развитие двигательных способностей**

**Развитие координационных способностей.** Ходьба с изменением направления: по ориентирам, между ориентирами. Бег на месте с активной работой рук (под ритмическую музыку). Спрыгивание с высоты 10—20 см (на гимнастический мат). Доставание предметов (шаров) на гимнастической стенке, поднявшись на 1—2 рейки. Перекладывание мяча (малого и среднего) из одной руки в другую перед собой. Упражнения с флажками на месте. Поднимание на гимнастическую скамейку и спускание с нее (с помощью, самостоятельно). Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой по полу. Перешагивание через предметы (кубики, набивные мячи, скамейку). В наклоне вперед маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Посадка картофеля», «Поезд», «Жуки», «Попади в обруч», «Горячий мяч», «Мяч по кругу», «Не сбей!», «Помахали платком», «Попади в кегли».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Поднимание на носки. Приседание на двух ногах: с помощью учителя, держась руками за гимнастическую стенку. Прыжки из обруча и обратно (прямо, боком). Вис на перекладине, рейке горизонтальной лестницы (на высоте 10 см от пола). Стоя на



месте поочередным движением рук перетаскивание к себе за веревку набивного мяча, коробки с грузом. Броски вдаль утяжеленного мяча: двумя руками от себя, сверху, снизу.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Быстрее лови», «Дотронься до яблока», «Прыгуны», «Попади в обруч», «Кто выше бросит шар».

**Развитие скоростных способностей.** Бег с изменением скорости, направления: в паре с учителем, с группой. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10 м. Подскоки на месте, с продвижением вперед, в стороны. Броски и ловля надувного мяча: в парах, самостоятельно.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Быстрее лови», «Догони обруч», «Жуки», «Горячий мяч».

**Развитие подвижности суставов.** Сгибание и разгибание пальцев в кулак, круговые движения, разведение и приведение пальцев. Общеразвивающие упражнения с положением рук: вперед, в стороны, вверх, на пояс, за голову, с хлопками вверху, внизу, сгибанием и разгибанием в локтевых суставах. Наклоны головы вперед, влево, вправо, назад. Наклоны и повороты туловища. Поднимание и сгибание ног. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя. Полуприседы и приседы с помощью учителя. Растирание (массирование) мышц и сухожилий суставов рук, ног, туловища.

**Развитие выносливости.** Ходьба (прогулка) с увеличением безостановочного движения до 10 мин. Повторные 5—10-секундные пробежки в произвольном темпе. Непрерывный бег по залу (площадке) до 50—100 м. Серия заданий с катанием, передачами и бросками мяча в течение 10—15 мин. Подвижные игры низкой и умеренной интенсивности в течение 5—10 мин.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Жуки», «Поезд», «Берегись автомобиля».

**Развитие мелкой моторики.** Пальчиковая гимнастика. Захватывание, удержание и отпускание мягких предметов (мячики из губки, полусдутые воздушные шары). Различные захваты, удержание и отпускание твердых предметов разной величины, формы, твердости и тяжести.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Посадка картофеля», «Собери», «Догони», «Умелые ручки», «Мяч по кругу».

## **Коррекционно-развивающие упражнения**

Ходьба с остановками по сигналу учителя (по команде «Стой!», свистку, хлопку). Собираение предметов (по указанным признакам: величине, цвету, форме и т. д.). Массирование пальцев рук. Глубокое дыхание, подражая учителю. Задания с активным выдохом через рот; вдохом через нос: после глубокого вдоха через нос дуть на мелко нарезанные ленточки бумаги, подвешенные на нитках снежинки, бумажный пропеллер, в свисток и др. Стоя, касаясь спиной и затылком вертикальной плоскости, поднимание на носки и опускание на всю стопу. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, в полуприседе, носки внутрь. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Дотронься до яблока», «Попади в обруч», «Догони обруч», «Умелые ручки», «Самолетик», «Сбор урожая», «Прыжки по кочкам», «Собери», «Жуки», «Поезд», «Горячий мяч», «Согреваем руки», «Шар надулся, шар сдулся», «Дровосек», «Машины».

## **II КЛАСС**

### **Основы знаний**

Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования. Пространственное расположение ориентиров и инвентаря при занятиях физическими упражнениями: впереди-позади, сверху-внизу, слева-справа, около, между. Отличительные признаки используемого спортивного инвентаря (по цвету: красный, желтый, синий, зеленый; по размеру: большой, маленький, длинный, короткий; по количеству: много, мало, один, больше, меньше, поровну).

### **Двигательные умения и навыки**

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу у (на) линии. Построение в круг, взявшись за руки; перестроение из шеренги

в круг. Освоение команд: «Повернулись!», «Кругом!», «В обход по залу шагом марш!», «В одну шеренгу становись!», «В колонну по два становись!». Передвижение парами, в колонне по два: прямо, по кругу, по диагонали.

**Ходьба.** Ходьба по начерченным линиям, между линий и ориентиров (стойки, кегли), в ускоренном темпе; то же в парах. Переход с ходьбы на бег.

**Бег.** Бег с изменением направления в колонне за учителем: противоходом налево (направо), змейкой, по диагонали. Бег парами, взявшись за руки.

**Прыжки.** Прыжки в длину с места: с гимнастического мостика на мат (активный толчок и взмах рук). Прыжки на двух ногах в правую (левую) сторону через линию, препятствие.

**Броски, ловля, удары.** Броски мяча двумя руками вверх и ловля. Броски и ловля мяча в парах: снизу, от груди. Метание малого мяча с места. Передача мяча ногой через препятствие (скамейку).

**Ползание, лазанье и перелезание.** В положении лежа на гимнастической скамейке передвижение с помощью рук. Ползание с перелезанием через препятствие (горка из матов, гимнастическая скамейка), проползание под легко сбиваемой планкой, дугами. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз.

**Акробатические упражнения и балансировка.** Перевороты тела, скатываясь по наклонной плоскости с мягкой поверхностью. Группировка в приседе, лежа на спине. Стойка на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги.

**Передача предметов и переноска грузов.** Коллективная переноска груза с помощью учителя. Перекладывание мяча (малого и среднего) из одной руки в другую перед собой, за спиной. Переноска в установленное место одного-двух мячей, обручей, кеглей.

**Передвижение на лыжах.** Надевание и снятие лыж с помощью учителя. Ступающий шаг на лыжах без палок, с палками в свободном перемещении.

**Передвижение в воде.** Бег в воде; подбрасывание ладонями воды вверх, хлопки руками по воде, упражнения на воде с мячом. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка. Положение лежа на животе у бортика бассейна.

## Развитие двигательных способностей

**Развитие координационных способностей.** Ходьба, переступая препятствие в 10—15 см. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Упражнения с флажками в движении. Передача в парах подвешенного на веревке мяча. Маршировка на месте со сменой темпа: медленно—быстро. Чередование ходьбы и бега сменой медленной и быстрой музыки. Челночный бег. Проползание под планкой (шнуром). Переступание через легко сбиваемые препятствия высотой до 30 см. Из положения сидя, падение назад, на бок на поролоновый мат. Передача мяча партнеру в шеренге, в колонне, по кругу. Перешагивание линий, расположенных на разном расстоянии. Стойка на носках (5—10 с). Стойка в положении правая ступня впереди левой (и наоборот) с открытыми и закрытыми глазами (5—10 с).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Берегись автомобиля», «Рыбаки», «Машины», «Догони обруч», «Толкни мяч», «Поищем кубики», «Не урони мяч», «Отбей коробку», «Кегельбан», «Раз, два, левой — как солдаты», «Полощем белье», «Стряхиваем воду».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Броски резинового, баскетбольного мяча двумя руками из-за головы в стену с расстояния 2—3 м. Метание малого мяча с места ведущей рукой в стену с расстояния 4 и более метра. Стоя (сидя) толкание набивного мяча в указанный сектор (лежащий на полу, приставленный к стене обруч). Поднимание набивного мяча вперед, вверх, опускание вниз. Стоя на месте, поочередным движением рук перетаскивание к себе за веревку набивного мяча, коробку с грузом. Вис на гимнастической стенке (от ног до пола — 10 см). Спрыгивание с высоты 20—30 см (на мягкую поверхность). Прыжки на одной ноге: держась за руки помощника, у опоры и без. Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой по полу.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Борода», «Прыжки по полоскам», «Сбей кегли», «Не урони мяч», «Отбей коробку», «Велосипедист».

**Развитие скоростных способностей.** Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 15 м. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. Бег с остановками по сигналу. Бег

с подскоками. Перекатывание друг другу мяча, гимнастического обруча и его ловля.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Быстрее лови», «Догони меня», «Берегись автомобиля», «Догони обруч», «Кто выше бросит мяч», «Летающая тарелка».

**Развитие подвижности суставов.** Одновременные движения кистями рук: пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистей, разведение и приведение пальцев. Стоя (сидя) упражнения с флажками: поднятие рук вверх, в стороны, вперед, круговые движения, помахивание флажками над головой. Наклоны и повороты туловища стоя, сидя; поднятие, сгибание, отведение ног, касание ногой подвешенного ориентира. Полуприседы и приседы в основной и широкой стойках.

**Развитие выносливости.** Повторные 10—20-секундные пробежки в произвольном темпе. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 200 м. Медленный продолжительный бег с учителем. Безостановочная ходьба на расстояние 200—400 м. Бег с набивным мячом до 1 кг (переноска на 20—30 м). Непрерывный бег трусцой до 2 мин. Комплекс из 5—6 упражнений (игровых заданий) для развития мышц рук и плечевого пояса.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Рыбаки», «Берегись автомобиля», «Прыжки по полоскам».

**Развитие мелкой моторики.** Сидя, чередуя руки, перехватывать вертикально стоящую палку, перемещая кисти по направлению вверх и обратно. Вставление палочек в подготовленные на доске отверстия и т. п. Разрывание одного и нескольких сложенных вместе листов бумаги. Противопоставление большого пальца каждому пальцу отдельно и всем вместе. Массирование пальцев рук.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Передача мячей в колонне», «Собери», «Толкни мяч», «Не урони мяч», «Пирамида».

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

Ловля мяча после отскока от пола, от стены. Двигательные действия по команде учителя («Шагом марш!», «Стой!» и др.), сигналу (свистком, хлопками, музыкой), жестом. Сидя с зажатым между коленями мячом сгибание и разгибание ног. Массирование рефлексогенных зон на подошвах ног.

Задания с продолжительным выдохом и глубоким вдохом: длительное произношение гласного звука ([a], [o], [y]). Вдох носом с прикрытым ладонью ртом.

Наклоны туловища вправо, влево, касаясь спиной вертикальной плоскости: руки на пояс, в стороны, вверх. Наклоны и повороты прямого туловища с гимнастической палкой на лопатках. Переноска предмета (книги, подушечки) на голове. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по лежащему на полу канату. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Слепой музыкант», «Собери», «Подвижная цель», «Отбей коробку», «Угадай звук», «Кегельбан», «Длинные ножки идут по дорожке! Короткие ножки идут по дорожке!», «Быстрее! Медленнее!», «Машины», «Угадай, кто это», «Поиск кубики», «Паровозик», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Силач», «Берегись автомобиля», «Жуки», «Как сдувается шар», «Как жужжит жук», «Как звенит комар», «Как стучат вагоны», «Одуванчик», «Воздушный шарик», «Хохот», «Кашель», «Ау-ау», «Стройные березки», «Кто как ходит».

### III КЛАСС

#### Основы знаний

Гигиена тела. Понятие о правильной осанке. Спортивная форма и уход за ней. Основные виды двигательных действий человека (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, ползание) и их разновидности.

#### Двигательные умения и навыки

**Строевые упражнения.** Выполнение распоряжений и команд, освоенных в I—II классах, по словесной инструкции; построение в колонну, передвижение за направляющим в колонне по одному с указанием направления движения.

**Ходьба.** Ходьба обычная в различном темпе («Быстрее!», «Медленнее!»). Ходьба на носках, на пятках с различным поло-

жением рук (на пояс, вверх, в стороны, вперед, за голову, за спину). Ходьба по скамейке.

**Бег.** Бег на носках. Бег по зигзагообразным линиям, между стойками. Переход с бега на ходьбу («Бегом марш!», «Шагом марш!»). Бег с остановками по команде «Стой!».

**Прыжки.** Прыжки в длину с места: с пола на гимнастический мат. Прыжки с доставанием (срыванием) подвешенных предметов (шара, маленьких мячиков). Прыжки по ориентирам (следы, «кочки», линии, через «ров»). Прыжки на одной ноге на месте: у опоры, самостоятельно.

**Броски, ловля, удары.** Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Броски набивного мяча от груди, из-за головы: стоя, сидя. Удары ногой по катящемуся навстречу легкому мячу.

**Ползание, лазанье и перелезание.** Раскачивание в висе на перекладине, рейке горизонтальной лестницы. Проползание через туннель обручей, обтянутых тканью.

**Акробатические упражнения и балансировка.** Перекаты в группировке на спине, в приседе. Стойка на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги; тоже с согнутой ногой впереди, отведенной в сторону (с открытыми и закрытыми глазами). Перешагивание с поверхности одной опоры на другую: по стопкам гимнастических матов, по скамейкам.

**Передача предметов и переноска грузов.** Переноска в установленном месте 2—3 гимнастических обручей, баскетбольных мячей. Перемещение большого гимнастического мяча: катанием, перед собой.

**Передвижение на лыжах.** Переноска, надевание и снятие лыж самостоятельно. Ступающий шаг на лыжах без палок, с палками на лыжне, в колонне по одному. Повороты без палок переступанием на месте (в правую, левую стороны).

**Передвижение в воде.** В полунаклоне, продвигаясь вперед, движения руками, характерные для плавания брассом, кролем; то же, с кругом для плавания (в плавательном жилете).

## **Развитие двигательных способностей**

**Развитие координационных способностей.** Построение у ориентиров. Удары рукой, ракеткой по воздушному шарiku, не давая ему спуститься на пол. Попадание в предметы подвешен-

ным на веревке мячом. Повторение ритмических движений, продемонстрированных учителем (хлопками, постукиванием палочек о пол и друг о друга). Ловля катящегося обруча. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, в сторону (боком). Прыжки по «кочкам», обручам. Лазанье по гимнастической скамейке на коленях, четвереньках вперед, назад. Стоя на коленях падение вперед на согнутые руки; из упора присев падение на бок (выполняются на мягком основании). Прокатывание мяча через ворота, по коридору из гимнастических палок. Упражнение с подбрасыванием и ловлей мяча: индивидуально, в парах, после отскока. Переход с одной скамейки на другую с разрывом 20—30 см.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Совушка», «Парашютисты», «Прыжки по полоскам», «Аист» (на лыжах), «Стань первым», «Паровозик», «Не задень», «Сидячий футбол», «Кегельбан», «Слалом», «Мышеловка».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Сгибание и разгибание рук в упоре на опору высотой 60—70 см (гимнастическое бревно, стол, подоконник). Подтягивание на низкой перекладине в висе стоя. Вис на руках в течение 5—10 с. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием отягощения 300—500 г; то же одноименными и разноименными движениями обеих рук. Различные способы передачи набивного мяча в руки партнеров, стоящих по кругу. Сжимания кистевого эспандера. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа. Поднимание на носки, приседание на двух ногах с удерживанием за головой набивного мяча. Лежа на спине на матах поочередное (одновременное) поднимание и опускание прямых ног. Броски набивного мяча (0,5 кг) на дальность.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Меткий стрелок», «Парашютисты», «Попади в мяч», «Кто дальше толкнет санки», «Попади в шар», «Мотальщики».

**Развитие скоростных способностей.** Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10—15 м. Быстрые сжимания, вращения и потряхивания кистями рук. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча о пол на высоту подскока и ловля. Ритмические упражнения. Бег со старта по команде «Марш!».

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Кошка и мышка», «Правильно—неправильно», «Волк во рву», «Мотальщи-



ки», «Бег за флажками», «Кто быстрее», «Пустое место», «Быстрый лыжник».

**Развитие подвижности суставов.** Одновременное и поочередное сгибание, разгибание кистей рук, круговые движения вовнутрь и наружу. Стоя (сидя) руки за голову сведение и максимальное разведение согнутых в локтях рук. Стоя (сидя) упражнения с гимнастической палкой: поднятие рук вперед, вверх; отведение в стороны; «выкруты» широким хватом. Движение плеч вверх, вниз. Повороты и наклоны головы вперед, влево, вправо, назад, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в широкой стойке, сидя, касаясь руками носка правой (левой) стопы. Амплитудные махи ногой вперед, назад, отведением в сторону. Стоя у гимнастической стенки поочередные сгибания ног назад; отведение ноги в сторону, касаясь подвешенного ориентира (самостоятельно, с помощью учителя).

**Развитие выносливости.** Повторный умеренный бег от 30 до 100 м; то же с небольшого уклона. Безостановочная ходьба (прогулка) до 15—20 мин. Непрерывный бег до 2—3 мин. Вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (от 10 с до 1 мин).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Прыжки по полоскам», «Рыбаки», «Лови ленточки».

**Развитие мелкой моторики.** Пальчиковая гимнастика. Нанизывание колец, пуговиц, бус на леску.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Мотальщики», «Собери», «Толкни мяч», «Умелые ручки», «Кто быстрее», «Кольцеброс».

### ***Коррекционно-развивающие упражнения***

Подбрасывание и ловля гимнастической палки в горизонтальном положении двумя руками хватом снизу. Вращение обруча на ведущей руке. Бег со старта по различным сигналам (холопок, свисток, команда). Поднятие рук до определенной высоты и воспроизведение движения без зрительного контроля. Бег по два, по три на противоположную сторону зала, вокруг зала, с изменением направления, обегая ориентиры, с остановками по визуальному (взмах флажком) и звуковому сигналам (свисток), по команде «Стой!».

Ходьба с хлопками: на первый шаг перед собой, на второй — над головой; произнося «Раз, два, хлоп!» (хлопают в ладоши).

Челночный бег с переноской предметов. Массирование пальцев рук и рефлексогенных зон стопы.

Акцентированный выдох при выполнении наклонов и сгибании туловища, опускании поднятых вверх рук, сведении рук перед грудью, в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа). Акцентированный вдох при разгибании туловища, поднимании и разведении в стороны рук, в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа).

Приседание и вставание с предметом на голове. Лежа на спине руки вверх перекаты на живот и обратно. Элементы фитболгимнастики. Поочередное захватывание пальцами ног веревки, гимнастической палки. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Прыжки по полоскам», «Попади в проезд» (санки), «Попади в шар», «Сидячий футбол», «Угадай звук», «Лучший нос», «Как сигнальщик», «Гусинный шаг».

«Веревка-змейка», «Правильно—неправильно», «Совушка», «Стань первым», «Что пропало?», «Лучший нос».

«Машины», «Силач», «Берегись автомобиля», «Жуки», «Задуть шарик в ворота».

## IV КЛАСС

### Основы знаний

Понятие о физических качествах человека. Утренняя гимнастика, ее назначение и содержание. Гигиеническое состояние зала (чистота, порядок). Гигиена тела (умывание рук, лица после занятий физическими упражнениями).

### Двигательные умения и навыки

**Строевые упражнения.** Построение класса в шеренгу, круг, колонну по команде учителя в указанном месте. Размыкание в шеренге на поднятые в стороны руки, смыкание.

**Ходьба.** Ходьба с высоким подниманием бедра, сгибая вперед, сгибая назад; то же с различными положениями рук: в сто-

роны, вверх, за голову. Ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, кубиков (20×20 см).

**Бег.** Бег с высоким подниманием бедра. Бег по «кочкам», по линиям. Быстрый бег с остановкой и ускорением в обратную сторону. Челночный бег (2×9 м, 3×9 м).

**Прыжки.** Прыжок в длину с места. Прыжки на месте с поворотом на 45° (несколькими прыжками, одним прыжком). Прыжки с места через препятствия 20—30 см. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

**Броски, ловля, удары.** Бросок мяча двумя руками снизу и от груди в корзину на полу, кольцо на стойке. Подбрасывание и ловля малого мяча двумя руками. Метание малого мяча (из-за головы) в цель. Удары рукой, ракеткой по подвешенному шару, мячу (неподвижному, качающемуся).

**Ползание, лазанье и перелезание.** Перелезание подсаживанием через коня (бревно). Лазанье по гимнастической лестнице вверх (вниз), не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. В висе, передвижение руками по грифу перекладины (рейке горизонтальной лестницы).

**Акробатические упражнения и балансировка.** Стойка на одной ноге, вторая параллельно полу, руки в стороны — «ласточка». Кувырок в сторону с наклонной мягкой поверхности.

**Передача предметов и переноска грузов.** Коллективная переноска скамейки, гимнастического мата под контролем учителя. Переноска гимнастических палок (3—5 шт.) в установленное место. Переноска двух мячей (весом до 1 кг).

**Передвижение на лыжах.** Ступающий шаг на лыжах с палками; то же в ускоренном темпе. Преодоление пологих подъемов ступающим шагом и спуск с одновременным отталкиванием двумя руками. Скользящий шаг.

**Передвижение в воде.** Опускание головы в воду, то же, делая выдох. Наклоняясь доставание предметов со дна. Работа руками, как в плавании «брассом» и «кролем», передвигаясь на воде в плавательном труте, плавательном жилете.

## **Развитие двигательных способностей**

**Развитие координационных способностей.** Движение по ориентирам, с изменением направления (по линиям, обручам, «кочкам», следам, по прямой, по кругу, «змейкой») и др. Пере-

бежки по коридору 1 м мимо подвешенного на веревке набивного мяча, качающегося поперек коридора, как маятник. Выполнение общеразвивающих упражнений на месте, ускоряя и замедляя подсчет. Челночный бег с переноской предметов. Прыжки с места через натянутую веревку, легко сбиваемую планку, резинку. Из виса на перекладине соскок на гимнастический мат с сохранением равновесия (20 см от пола).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Кошка и мышка», «Тянем-потянем», «Попади в мяч», «Такси», «Послушный мячик», «Через обруч», «Живая корзина», «Мяч по кругу», «Попади в кегли», «Раз, два, топ!».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Сгибание и разгибание рук в упоре на опору высотой 50—60 см (гимнастическое бревно, стол, подоконник). «Щелчки» трением большого пальца об остальные. Сжатие кистевого эспандера. Упражнения с резиновым бинтом. Переход из упора присев в упор лежа и обратно. Упражнения с набивными мячами в парах (с учителем, с учеником). Подтягивание, ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Вис, раскачивание на перекладине, подвешенной на веревке (перекладина на 10—20 см выше поднятых рук, внизу — гимнастический мат).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Меткий стрелок», «Тянем-потянем», «Охотники и утки», «Послушный мячик», «Живая корзина», «Отбей коробку», «Кегельбан».

**Развитие скоростных способностей.** Ускорение, быстрое пробегание отрезков до 10—20 м. Выполнение различных общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счет учителя). Ритмические упражнения. Подбрасывание шара с поворотом кругом перед ловлей. Бег с преодолением простейших вертикальных и горизонтальных препятствий. Подскоки с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Метание теннисного мяча вдаль.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Лови ленточки», «Быстрый лыжник», «Не зевай», «Мяч по кругу», «Кто обгонит», «Пустое место».

**Развитие подвижности суставов.** Сидя на скамейке сгибание и разгибание пальцев ног, стоп; круговые движения стопой. Поднимание и опускание рук, соединенных в замок за спиной. Движение плеч вперед, назад, вверх, вниз. Повороты и наклоны

головы вперед, влево, вправо, назад, круговые движения. Наклоны, прогибания и повороты туловища стоя, сидя.

**Развитие выносливости.** Прогулка до 500 м с 2—3 пробежками по 30—60 м. Непрерывный бег до 3—4 мин. Подвижные и спортивные игры умеренной интенсивности продолжительностью 5—10 мин и более. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (от 1 до 2 мин).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Охотники и утки», «Лови ленточки», «Волк во рву», «Два мороза».

**Развитие мелкой моторики.** Упражнения пальчиковой гимнастики. Стоя на месте поднимать груз (мешочек с песком), перехватывая руками веревку, перекинутую через упор. Руки в замок, круговые движения влево-вправо, вперед-назад. Сжатие мелких резиновых мячей разными пальцами: большим и указательным, большим и средним и т. д. Перекатывание в пальцах карандаша. Задания с пластилином.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Послушный мячик», «Мотальщики», «Похожая фигура», «Мяч по кругу», «Снайперы», «Кубики на ладони», «Волшебный мешок».

### ***Коррекционно-развивающие упражнения***

Упражнения с выбором предметов по размеру, форме, цвету, тяжести и т. д. Удары мяча о пол на высоту подскока и ловля. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху; ловля одной рукой. Прыжки из обруча в обруч с продвижением по кругу. Прыжки в высоту до определенного ориентира со зрительным контролем и без него.

Движение в соответствии с ритмом проговариваемых стихов. После показа повторение движений учителя в той же последовательности. Беседы по темам физкультурных знаний, определенных программой.

Вдох и выдох под счет (сидя, лежа, в движении, с движением рук без предметов и с предметами). Вдох и выдох на каждый шаг. Лежа на спине, положив мяч на живот и удерживая его руками, глубокий вдох (выпячивая живот), медленный выдох, через губы «трубочкой».

Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке хват за рейку на уровне плеч, прогнуться в грудном отделе, выпрямив ру-

ки, и вернуться в исходное положение. Массирование пальцев рук, стоп, спины. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Силач», «Трубаач», «Берегись автомобиля», «Подводный туннель», «Задержка дыхания».

«Лови ленточки», «Светофор», «Охотники и утки», «Слушай сигнал», «Живая корзина», «Похожая фигура», «Угадай на ощупь», «Снайперы», «Кубики на ладони», «Что изменилось?».

«Прятки», «Светофор», «Не зевай», «Через обруч», «Что пропало?», «Похожая фигура», «Угадай на ощупь», «Снайперы».

## **V КЛАСС**

### **Основы знаний**

Требования к одежде во время занятий физическими упражнениями в разное время года. Двигательный режим школьника, содержание и значение (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультурные учебные и внеучебные занятия).

### **Двигательные умения и навыки**

**Строевые упражнения.** Выполнение команды «Кругом!» отдельно и всем классом, в шеренге, в колонне. Построение парами по команде учителя. Ходьба, бег за учителем с изменением направления движения по команде: «Налево марш!», «Прямо!», «Направо марш!».

**Ходьба.** Ходьба с чередованием способа ее выполнения по команде учителя (с обычной ходьбы на ходьбу на носках, на пятках, приставными шагами и т. д.). Ходьба прямо без зрительного контроля. Ходьба по наклонной скамейке вверх, вниз (угол наклона до 25°).

**Бег.** Бег на носках, с подскоками. Бег с высокого старта по звуковому и визуальному сигналам. Бег на месте в максимальном темпе. Быстрый бег по виражу. Челночный бег с переноской предметов (2×9 м, 3×9 м).

**Прыжки.** Напрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание вперед, назад (перед ней). Прыжки на месте с поворотом на 90° (несколькими прыжками, одним прыжком). Продвижение вперед прыжками с ноги на ногу.

**Броски, ловля, удары.** Броски вперед набивного мяча (1 кг) из-за головы сидя. Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди в корзину на полу. Броски и ловля малого мяча в парах. Ведение баскетбольного мяча на месте. Удар по мячу (шайбе) клюшкой.

**Ползание, лазанье и перелезание.** В висе на перекладине передвижение перехватом рук с одного края на другой. Передвижение приставными шагами по рейке гимнастической лестницы с поворотом на 360°. Перелезание через препятствие (козня, бревно).

**Акробатические упражнения и балансировка.** Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Упражнение «мост» с поддержкой учителя. Стойка двумя ногами на большом набивном мяче; то же на среднем (с поддержкой).

**Передача предметов и переноска грузов.** Перенос предметов (теннисных или воздушных шариков) на ракетке для игры в бадминтон. Одновременный перенос большого количества гимнастических обручей, гимнастических палок (от 10 и более). Перенос предметов на голове с постепенным уменьшением их устойчивости (мешочек, кубик).

**Передвижение на лыжах.** Скользящий шаг без палок, с палками. Подъемы и спуски с небольших уклонов. Поворот переступанием на месте вокруг пяток.

**Передвижение в воде.** Из положения стоя в плавательном жилете переход в положение лежа на животе руки и ноги разведены (не погружая и погружая лицо в воду).

## **Развитие двигательных способностей**

**Развитие координационных способностей.** Метание мяча с места в вертикальную, горизонтальную цели с расстояния 6—10 м. Повторение продемонстрированных учителем в разном темпе 5—6 хлопков (два медленных, три быстрых, три медленных, три быстрых и т. д.). Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, ускоряя и замедляя подсчет. Упражнения с гимнастической лентой: круги, волна. Сидя (полулежа) мед-

ленные круговые движения головой вправо, влево (руки и туловище расслаблены). Смена резких, напряженных движений плавными. Перешагивание через гимнастическую палку вперед, назад. Перелезание через препятствие высотой 50—80 см. Удар ногой, клюшкой по мячу в ворота шириной до 2 м с расстояния 2—6 м. Падения на бок из положения в приседе на лыжах (без палок). Скольжение по ледяной дорожке.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Летучая мышь», «Салки», «Стоп, не падай!», «Мышеловка», «Попади воланом в круг», «Раз, два, три, мяч лови!», «Паровозик», «Быстро в строй!» (на лыжах), «Кто дальше уедет» (на лыжах).

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (на полу). Броски набивного мяча 1 кг (одной рукой, двумя) через веревку, сетку. В висе на гимнастической стенке (перекладине) поднимание согнутых в коленях ног. Вис на гимнастической стенке, перекладине; то же с отбиванием мяча перед ногами. Переход руками в висе на горизонтальной лестнице. Прыжки с места боком, через лежащую на полу веревку, натянутую резинку. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Ходьба по ступенькам в ускоренном темпе. Стоя наклоны туловища вперед, в стороны с удержанием набивного мяча у груди, за головой. Лежа на спине поднимание туловища в сед с опорой на ладони расставленных в стороны рук; то же без опоры на руки. Ползание по гимнастическим матам без помощи ног.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Передал — садись», «Перетягивание каната», «Перетяни через черту», «Подпрыгни над мячом».

**Развитие скоростных способностей.** Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10—30 м. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счет учителя). Стоя на месте, движения руками (как при беге, боксе), с увеличением и снижением темпа по команде. Упражнения с вращениями гимнастической ленты. Ритмические упражнения.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Салки», «День и ночь», «Раз, два, три, мяч лови!», «Собачка», «Подпрыгни над мячом».



**Развитие подвижности суставов.** Сидя (стоя) захватывание стопами предметов: мягкий маленький мяч, брусочек, канат. Взмахи прямыми ногами вперед, назад, влево, вправо, в стороны (движением наружу, вовнутрь). Ходьба с перешагиванием через большие мячи, с высоким подниманием бедра. Наклоны и повороты туловища, стоя, сидя. Сохранение статического положения (5—8 с) в упражнениях-позах: «полушпагат», «сед по-турецки», «барьерный шаг».

**Развитие выносливости.** Непрерывный бег до 4 мин. Вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (до 2 мин). Прогулка до 500 м с 3—5 легкими пробежками по 30—60 м. Подвижные игры умеренной интенсивности продолжительностью 5—10 мин. Ходьба на лыжах до 300—500 м.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Виляй, виляй!», «Охотники и утки», «Лови ленточки».

**Развитие мелкой моторики.** «Отстреливание» легких предметов (шариков из поролона, теннисных, шашек) одним, двумя и четырьмя пальцами вместе. Отбивание такта каждым пальцем, как при игре на пианино. Подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой. Перекладывание различных небольших предметов: шишки, монеты, теннисные шарики, кубики и др.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Рисуем веревкой», «Мотальщики», «Похожая фигура», «Мяч по кругу», «Снайперы», «Кубики на ладони».

### ***Коррекционно-развивающие упражнения***

По заданию учителя выбор из мешочка различных небольших предметов (на ощупь): шишки, монеты, теннисные шарики, кубики и др. По просьбе учителя указывать лучом лазерной указки на названный предмет; попасть в центр мишени. Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток, на зов учителя, меняющего месторасположение). Эстафета с переносом предметов одного цвета, размера.

Повороты на месте (направо, налево) по команде. Беседы по темам физкультурных знаний, определенных программой.

Движения с обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.

Лежа на животе толкание от себя набивного мяча (1, 2 кг). Сидя с согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, перекат назад и возвращение в исходное положение. Стоя на наружных сводах стоп поднимание и опускание на носки, полуприсед. Захватывание стопами округлых предметов внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Меткий стрелок», «Летучая мышь», «Угадай, чей голосок», «Обманщик», «Попади воланом в круг», «Раз, два, три, мяч лови», «Подпрыгни над мячом», «Мышеловка», «Разорви ленту», «Лазерный зайчик»

«Фигуры», «Угадай, чей голосок», «День и ночь», «Обманщик», «Найди цвет», «Паук».

## VI КЛАСС

### Основы знаний

Правила проведения подвижной игры. Физические упражнения в жизни человека (понятие об активном отдыхе). Крупные массовые физкультурные и спортивные мероприятия (возможность участия и правила поведения в них).

### Двигательные умения и навыки

**Строевые упражнения.** Смещение шеренги, колонны вперед (назад), влево (вправо) на указанное количество приставных шагов. Размыкание и смыкание в шеренге. Передвижение в колонне с изменением направления по команде: «Налево марш!», «Прямо!», «Направо марш!».

**Ходьба.** Ходьба приставными шагами: вперед (назад), вправо (влево), на носках, на пятках; то же с различным положением рук. Полоса препятствий: обычная ходьба по линии — ходьба по скамейке — ходьба с перешагиванием через препятствия высотой 20—30 см.

**Бег.** Бег 30 м. Челночный бег 4×9 м. Бег с преодолением легко сбываемых препятствий высотой 20—30 см. Бег спиной вперед.

**Прыжки.** Прыжки в длину с разбега через горизонтальное препятствие. Прыжки с высоты сгибая колени при приземлении (на мягкий мат).

**Броски, ловля, удары.** Ведение баскетбольного мяча в движении. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольное кольцо. Удары по неподвижному футбольному мячу с разбега.

**Ползание, лазанье и перелезание.** Передвижение назад перехватом рук в висе на горизонтальной лестнице (с помощью учителя). Спуск с шеста (стойки) удерживаясь руками и ногами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (под углом 20—30°) вверх и вниз на четвереньках, в приседе.

**Акробатические упражнения и балансировка.** Упражнение «мост». На узкой рейке перевернутой гимнастической скамейки стойка на двух ногах (с открытыми и закрытыми глазами), ходьба приставным шагом.

**Передача предметов и перенос грузов.** Перенос на руках 3 баскетбольных мячей. Самостоятельное собирание с пола и перенос 8—10 гимнастических обручей, гимнастических палок.

**Передвижение на лыжах.** Скользящий шаг на лыжах с палками. Спуск с небольшого уклона в приседе без палок. Передвижение на лыжах переступанием вправо, влево. Подъем ступающим шагом под небольшой уклон, наискось уклона.

**Передвижение в воде.** Движения ног способом «кроль» с опорой на руки проводящего, на дно, о бортик, лестницу бассейна, надувной матрац (плавательную доску).

## **Развитие двигательных способностей**

**Развитие координационных способностей.** Ходьба перешагиванием через скамейки, через обруч, вращая его, как скакалку. Бег змейкой, не задевая предметов. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки. Метание малого мяча с места правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Перелезание через гимнастического коня (бревно) высотой до 1 м. Ходьба с вращением скакалки в сагиттальной плоскости правой (левой) рукой. Прыжки со скакалкой. Снятие предметов, подвешенных вверху на гимнастической стенке. Из вися на перекладине приземление на мягкий мат с сохранением равновесия (высота от ног до пола до 40 см).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Лыжник», «Чей веер лучше» (лыжи), «Очистим площадку», «Подъемник» (лыжи), «Паук», «Прямо! Стой! Направо!», «Лягушка».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Отжимание от стены, скамейки ладонями рук с разведенными в стороны пальцами. Переход из положения стоя в упор присев, затем в упор лежа и обратно. Повороты вправо (влево) перехватами рук в висе на лестнице, перекладине. Вис, раскачивание на перекладине, подвешенной на веревке (перекладина на 10—20 см выше поднятых рук, внизу — гимнастический мат). Подтягивание в висе лежа. Подтягивание на перекладине с помощью учителя. Бег на носках, с подскоками, с прыжками с ноги на ногу. Ходьба по ступенькам в ускоренном темпе. Броски и ловля набивных мячей (весом 1 кг) в парах. Толчок набивного мяча одной рукой от груди в стену, в обруч на полу, партнеру. Прыжки в длину с разбега через полосу шириной 30—50 см. Напрыгивание на горку матов (30 см и выше). Лежа на спине поднимание туловища в сед, руки за головой (ноги удерживает партнер). Лежа на спине выпрямление согнутых в коленях ног; поднимание прямых ног.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Удочка», «Перетягивание каната», «Выталкивание спиной», «Передал — садись», «Пионербол».

**Развитие скоростных способностей.** Ускорения, быстрое пробегание отрезков 10—30 м. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками, в вертикальном положении. Быстрые круговые движения предплечьями в локтевых суставах (к себе, от себя, одной рукой, двумя руками). Метание в даль теннисного мяча. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счет учителя). Ритмические упражнения.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Очистим площадку», «Быстрый лыжник», «Салки», «Кошка и мышка».

**Развитие подвижности суставов.** Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада вперед. Сохранение статического положения (5—8 с) в упражнениях-позах: «полушпагат», «сед по-турецки», «барьерный шаг». Лежа на спине поднимание прямых ног до касания стопами за головой. Выпады вперед, в стороны. Упражнения с палками: основные движения рук, наклоны, перешагивания через палку вперед, назад.

**Развитие выносливости.** Прогулка до 500 м с 2—4 легкими пробежками по 60—100 м. Безостановочная ходьба до 500 м. Бег трусцой до 4—5 мин. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (до 4 мин). Освоенные в предыдущих классах упражнения с увеличением количества повторений.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Змея», «Очистим площадку», «Салки».

**Развитие мелкой моторики.** Пальчиковая гимнастика. Броски и ловля больших, затем постепенно уменьшающегося размера мячей и предметов (в парах). Перекладывание малого и среднего мячей из одной руки в другую вокруг туловища (на уровне пояса), за спиной.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Мяч по кругу», «Снайперы», «Кубики на ладони», «Рисуем веревкой», «Мотальщики», «Перетягивание грузов», «Ловкие пальчики», «Борьба пальцев».

### ***Коррекционно-развивающие упражнения***

Ускорение и замедление ходьбы под меняющийся темп ударов в бубен. Начало и остановка движения под музыкальное сопровождение и его прекращение. Задания с выбором предметов по размеру, форме, цвету, тяжести, запаху. Выполнение упражнений под счет. Выполнение с закрытыми глазами простых движений руками, ногами, туловищем по инструкции учителя. Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между голеньями.

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба под счет учителя: «Раз-два, левой!». Чередование разновидностей ходьбы по команде учителя: на носках, на пятках, в полуприседе и др. Эстафеты со складыванием простых слов (мама, шар и др.). Беседы по темам физкультурных знаний, определенных программой.

Глубокое дыхание с различной ритмичностью вдохов и выдохов, подражая учителю. Диафрагмальное дыхание.

Лежа на спине, руки в стороны поднимание ног вверх с опусканием справа (слева) от себя, не отрывая плеч от пола. Одновременное поднимание одной ногой на носок, другой на пятку со сменой положения. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. Приподнимать и удерживать 5—10 с пальцами стопы мелкие предметы (кубик, грецкий орех, пробку).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Меткий стрелок», «Удочка», «Незнайки», «Очистим площадки», «Найди цвет», «Я здесь», «Посмотри и найди», «Узнай друга», «Прямо! Стой! Направо!», «Письмо на ладони», «Надуй шар», «У кого живот больше».

«Нос, нос, нос, лоб», «Чей веер лучше» (лыжи), «Незнайки», «Найди цвет», «Я здесь», «Рисуем веревкой», «Прямо! Стой! Направо!».

## **VII КЛАСС**

### **Основы знаний**

Цель, задачи и элементарные правила простых подвижных игр; узнавать игры, знать их содержание. Основные виды двигательной активности людей в различные сезоны года (катание на катке; игра в футбол, волейбол; бег на стадионе, в парке и т. п.) и др.

### **Двигательные умения и навыки**

**Строевые упражнения.** Расчет на «первый, второй», перестроение из одной шеренги в две. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!». Повороты переступанием: «Налево!», «Направо!», «Кругом!».

**Ходьба.** Ходьба в быстром темпе на заданное расстояние. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, бревну (высота до 50 см).

**Бег.** Бег 60 м. Преодоление полосы препятствий из 3 станций: быстрое передвижение, перешагивая набивные мячи, полосу шириной до 50 см, легко сбиваемые барьеры.

**Прыжки.** Прыжки на месте с поворотом. С прямого разбега, преодоление вертикальных препятствий. Напрыгивание на горку гимнастических матов: с места, с разбега.

**Броски, ловля, удары.** Метание малого мяча одной рукой с 3 шагов. Ведение мяча ногой, клюшкой между стоек с завершением удара по воротам. Удары по волану бадминтонной ракеткой.

**Ползание, лазанье и перелезание.** Передвижение вперед перехватом рук в висе на горизонтальной лестнице с помощью учителя.

**Акробатические упражнения и балансировка.** Стойка на одной ноге на узкой рейке перевернутой гимнастической скамейки; то же без зрительного контроля. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (бревну) с остановкой, поворотом кругом и продолжением движения.

**Передача предметов и переноска грузов.** Передача гимнастической палки, мяча партнеру идущему рядом, впереди.

**Передвижение на лыжах.** Скользящий шаг на лыжах без палок и с палками с небольшого уклона. Поворот переступанием в движении. Спуск с небольшого склона (10—20°) в высокой и низкой стойках.

**Передвижение в воде.** Приседая, полностью погружаться под воду; то же с активным выдохом в воде. Соскоки и прыгивание в воду с бортика (лестницы) бассейна. Отталкиваясь от дна бассейна скольжение в жилете; то же, опираясь руками на пенопластовую доску; то же с работой ног.

### **Развитие двигательных способностей**

**Развитие координационных способностей.** Ходьба по гимнастической скамейке без зрительного контроля. Пробегание прямых отрезков (до 10 м) без зрительного контроля. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Удар теннисного мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками, одной рукой. Броски мяча в горизонтальные цели (обручи), расположенные на разном расстоянии. Толкание одной рукой набивного мяча весом 1—2 кг. Бег с подпрыгиванием и касанием (ударом) подвешенного шарика. Бег с обручем. Сидя «по-турецки» (или в «позе лотоса»), сохраняя правильную осанку, расслабление в течение 10—20 с; то же с закрытыми глазами. Потряхивающие, расслабляющие движения рук после кратковременных (3—5 с) максимальных напряжений.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Займи свой домик», «Альпинисты», «Спуск» (лыжи), «Метко в цель», «Бег в обручах», «Собачка», «Летающие тарелки», «Подбери флажок» (на лыжах), «Ловля мяча-прыгуна», «Темно—светло».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Борьба соперников пальцами (перетягивание пальцами за резиновое кольцо). Прыжки вверх из упора присев. Толкание баскетбольного, набивного мячей через веревку (одной рукой от плеча,

двумя руками от груди). Сидя переключивание набивного мяча по полу вокруг туловища в левую (правую) сторону. Переноска набивных мячей. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Раскачивание в висе на канате. Поднимание прямых ног лежа на спине — поочередное, одновременное, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками. Упражнения на тренажерах, используемых для силовой подготовки. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Приседание на носках, на всей ступне без опоры; то же с удержанием за головой набивного мяча. Лазанье по наклонной, горизонтальной и вертикальной лестничным конструкциям. Передвижение по горизонтальной лестнице перехватами рук. Ходьба по ступенькам лестничного марша в ускоренном темпе. Вис, раскачивание, вращения (влево, вправо) на перекладине, подвешенной на веревке (перекладина до 20 см выше поднятых рук, внизу — гимнастический мат). Верхние передачи волейбольным мячом. Броски мяча друг другу, увеличивая расстояние и высоту (через шнур, сетку) полета.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Бой петухов», «Шагающая цель», «Собачка», «Невидимая цель», «Перетягивание каната».

**Развитие скоростных способностей.** Ускорения, быстрое пробегание 30—60 м. Подбрасывание и ловля гимнастического обруча. Быстрые круговые движения прямой рукой в плечевом суставе (вперед, назад, одной рукой, двумя). Метание теннисного мяча в даль. Быстрый бег с уклона. По команде «Марш!», ускорения из различных исходных положений (высокий старт, низкий старт, стоя спиной по направлению бега, сидя на полу, лежа и др.).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Калим-бам-ба», «Вратарь», «Салки», «Займи свой домик», «Собачка», «Боксер».

**Развитие подвижности суставов.** Выпады на месте, во время ходьбы, с движениями рук. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. Наклоны туловища вперед и повороты вправо (влево) на носках, держась за рейку гимнастической лестницы на уровне груди. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнение «мост». Круговые движения туловищем, в локтевых, плечевых и коленных суставах.

**Развитие выносливости.** Непрерывный бег до 5 мин. Подвижные и спортивные игры умеренной интенсивности продол-



жительностью 5—15 мин. Передвижение на лыжах повторными и непрерывными методами от 100 до 500 м. Освоенные в предыдущих классах упражнения с увеличением количества повторений.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Ручеек», «Бой петухов», «Собачка».

**Развитие мелкой моторики.** Подбрасывание и ловля, передача в парах гимнастического обруча, кубиков, гимнастической палки, набивного мяча, теннисного мяча. Пальчиковая гимнастика. Верхняя передача волейбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча на месте.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Где стереть?», «Узнай друга», «Мотальщики», «Похожая фигура», «Мяч по кругу», «Снайперы».

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

Чередование амплитуды движений руками (волны, взмахи крыльев) громкостью команд, музыки. Эстафеты с выбором предметов по размеру, форме, цвету, тяжести, запаху. Узнавание и выполнение упражнений по их названию. Самостоятельное ускорение (замедление) темпа выполнения упражнения по команде учителя: «Реже!», «Чаще!», «Быстрее!».

Эстафета с переноской графически сходных букв и цифр: Н и П, 3 и 8 и т. п. Ходьба начиная с левой ноги. Ходьба на заданное количество шагов. Подсчет выполненных действий партнера (количество приседаний, отжиманий и др.). Беседы по темам физкультурных знаний, определенных программой.

Диафрагмальное дыхание лежа на спине: на счет 1 — вдох, предельно выпячивая живот, на счет 2—4 сокращением мышц брюшного пресса, покашливая, продолжительный полный выдох силой мышц брюшного пресса (живот сильно втянуть). Равномерное дыхание 30—60 с через одну ноздрю, вторая прижата пальцем.

Стоя на коленях, руки на пояс — прогибаясь наклон назад до касания пола головой (с поддержкой учителя). Передвижение в правую (левую) сторону, делая полповороты на пятках, затем на носках.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Собачка», «Вратарь», «Летающие тарелки», «Письмо на ладони», «Невидимая

цель», «Подпрыгни над мячом», «Где стереть?», «Узнай друга», «Бадминтон с воздушными шарами», «Поймай солнечного зайчика», «Кто дольше задержит дыхание», «Разорви ленту».

«Стоп, не падай!».

## VIII КЛАСС

### Основы знаний

Понятие о физической нагрузке и способах ее определения. Понятие об активном здоровом образе жизни и значении физических упражнений для укрепления основных систем организма.

### Двигательные умения и навыки

**Строевые упражнения.** Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Расчет на первый—второй—третий, перестроение из одной шеренги в три.

**Ходьба.** Ходьба укороченным и удлиненным шагами, выпадами, в полуприседе, под уклон, с уклона.

**Бег.** Бег с чередованием медленного и быстрого темпа. Бег 100 м. Передача в беге эстафетной палочки.

**Прыжки.** Прыжки в длину с разбега, отталкиваясь от гимнастического мостика (на маты, в прыжковую яму). Преодоление вертикальных препятствий с косого разбега.

**Броски, ловля, метание.** Метание малого мяча одной рукой с разбега на дальность, в цель. Броски мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча. Удар по катящемуся футбольному мячу с небольшого разбега.

**Ползание, лазанье и перелезание.** Перелезание через гимнастического коня с бокового разбега.

**Акробатические упражнения и балансировка.** Стойка, ходьба по узкой рейке перевернутой гимнастической скамейки с остановкой и доставанием предметов с пола приседая, наклоняясь; повороты кругом переступанием.

**Передача предметов и перенос грузов.** Перенос гимнастического мата вдвоем. Поднимание большого гимнастического мяча вперед, вверх, опускание вниз. Передача гимнастической палки, эстафетной палочки, мяча партнеру, бегущему рядом, впереди.

**Передвижение на лыжах.** Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход с небольшого склона (5—10°).

**Передвижение в воде (плавание).** Плавание лежа на груди на надувном матраце с гребками рук, как в «брассе» и «кроле». Отталкиваясь от дна скольжение с движениями ног способом «кроль». Удержание на воде и передвижение с работой рук и ног, как в «брассе» и «кроле» в плавательном жилете.

### **Развитие двигательных способностей**

**Развитие координационных способностей.** Изменение темпа движения (танцевальные импровизации) в зависимости от характера музыки. Броски снизу и ловля одной рукой малого (теннисного) мяча в парах. Бросок гимнастической палки в горизонтальную цель. «Волны» руками. Упражнения с обручем: вращение на правой, левой руке; вращение туловищем. Танцевальные шаги. Полоса препятствий: чередование ходьбы с перешагиванием и прыжками через препятствия высотой 20—40 см. Стойка и ходьба на бревне высотой 70—80 см. Бег со скакалкой, с обручем. Лежа на спине с закрытыми глазами расслабление тела в течение 10—20 с. Езда на самокате, двухколесном велосипеде.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Бой петухов», «Скользи», «Спуск» (лыжи), «Не пропусти мяч», «Длинный спуск» (лыжи), «Ходьба по брускам», «Отбей волан», «Мяч в стенку», «Городки», «Кегли», «Летающие тарелки».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Упражнения с растягиванием резинового бинта, эспандера. Упражнения с бросками, ловлей и толчками набивных мячей. Изометрические напряжения мышц рук до 5 с (поза и др.). Висы на двух руках и на одной руке. Поднимание в висе на гимнастической стенке прямых ног до положения «уголок» и выше. Совершенствование ранее изученных умений и навыков ползания, лазанья и перелезания. Подтягивание на низкой и высокой перекладинах хватом сверху, снизу, разноименным. Упражнения с гантелями, самодельными отягощениями. Упражнения на тренажерах, используемых для силовой подготовки. Лазанье по наклонной, горизонтальной и вертикальной лестничным конструкциям.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Перетягивание каната», «Выталкивание спиной», «Прокати мяч», «Набрось

лассо», «Метко в цель», «Пионербол», «Мы силачи!», «Демонстрация мышц».

**Развитие скоростных способностей.** Бег с максимальной скоростью на отрезках от 10 до 60 м. Бег с ускорением, стартуя из различных исходных положений (высокий старт, низкий старт, стоя спиной по направлению бега, сидя на полу, лежа и др.). Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка. Упражнения с летающими тарелками.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Двумя мячами через сетку», «Поймай палку», «Гонка воздушных шаров».

**Развитие подвижности суставов.** Из основной стойки поочередное принятие выпадов: вперед, назад, в сторону. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо, с движениями рук, с хлопками, с касанием пальцами ладоней носков ног. Наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой за головой.

**Развитие выносливости.** Медленный равномерный бег на заданное расстояние (от 100 до 1000 м). Непрерывный бег до 5—6 мин. Кросс по легко пересеченной местности. Поднимание туловища в сед из положения лежа. Сжатие кистевого эспандера несколько раз. Ходьба на местности под уклон (до 35°) в медленном и ускоренном темпе. Прогулки, походы по пересеченной местности. Передвижения на лыжах на дистанциях до 800 м. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (до 5 мин).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Перетягивание каната», «Гонка воздушных шаров», «Двумя мячами через сетку».

**Развитие мелкой моторики.** Подбрасывание и ловля теннисного мяча двумя руками и одной рукой. Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении. Верхние передачи волейбольного мяча.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Поймай палку», «Мы строим башню», «Набрось лассо», «Подвижная цель», «Кто быстрее обведет круг (звезду, волнообразную линию и др.)», «Кто быстрее нарисует треугольник (прямоугольник, рожицу, человечка и др.)».

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

Ходьба (бег) без остановки при звучании одного сигнала (хлопка) и с остановкой на два сигнала (хлопка) учителя. Про-

движение вперед прыжками с мячом, зажатым между голенями. Подача мяча через сетку партнеру ударом рукой снизу. Игра в бадминтон. Передача ногой футбольного мяча разным партнерам по инструкции учителя.

Ходьба под счет учителя: «Раз-два — левой!». Задания по определению длительности времени (перед шеренгой по очереди маршируют на месте 3 ученика: 1-й — 5 с, 2-й — 10 с, 3-й — 15 с; определить, кто из них маршировал дольше, кто меньше). Беседы по темам физкультурных знаний, определенных программой.

Вдох и выдох с изменением продолжительности и ритма дыхания: вдох (быстрый, глубокий), выдох (плавный, медленный). Общеразвивающие упражнения в парах (поднимание и опускание, разведение и сведение рук, наклоны, приседания и др.) с чередованием вдоха и выдоха.

В висе на гимнастической стенке попеременное поднимание ног (прямых, согнутых в коленях); одновременное поднимание обеих ног (согнутых в коленях, прямых). Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, поворачивая голову направо, одновременно положить колени ног на левую (правую) сторону. Поочередная смена положения ног: правая на носок, затем левая (в обычном и ускоренном темпе).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Не пропусти мяч», «Слушай сигнал», «Поймай палку», «Отбей волан», «Мяч в стенку», «Мы строим башню», «Гонка воздушных шаров», «Набрось лассо», «Вратарь», «Пионербол», «Раздуйся, шар», «Займи свой домик», «Где стереть?», «Метко в цель».

## **IX КЛАСС**

### **Основы знаний**

Виды спорта. Понятие о соревнованиях, функциях и поведении его участников (спортсмены, судьи, зрители). Основные правила в наиболее популярных видах спорта: легкой атлетике, плавании, футболе, волейболе, баскетболе и др.

### **Двигательные умения и навыки**

**Строевые упражнения.** Повороты прыжком: «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Ходьба с изменением направления движения по команде учителя: «Налево!», «Направо!», «Прямо!».

**Ходьба.** Основы спортивной ходьбы. Ходьба в приседе. Ходьба с поворотами кругом во время движения прямо, спиной вперед. Полоса препятствий: ходьба по линиям — ходьба по скамейке — бег «по кочкам».

**Бег.** Бег с поворотами туловища кругом. Преодоление полосы препятствий из 4—5 станций (скамейка, барьер, ров, лабиринт, «кочки»).

**Прыжки.** Прыжки в длину, в высоту с разбега. Прыжки в глубину на мягкое покрытие.

**Броски, ловля, удары.** Броски мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча после ведения. Передача футбольного мяча в парах. Удары мяча в стену после отскока. Игра в бадминтон.

**Ползание, лазанье и перелезание.** Передвижение вперед в висте на горизонтальной лестнице.

**Акробатические упражнения.** Комбинации из ранее изученных элементов. Ходьба, стойка на двух ногах и повороты кругом переступанием на бревне, высотой 50 см.

**Передача предметов и перенос грузов.** Перенос 2—3 набивных мячей ускоренным шагом, бегом.

**Передвижение на лыжах.** Передвижение попеременным двухшажным ходом по равнине и пересеченной местности.

**Передвижение в воде (плавание).** Удержание на воде, плавание любым удобным способом с поддержкой учителя и без нее.

## **Развитие двигательных способностей**

**Развитие координационных способностей.** Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжки с хлопками (перед собой, над головой, за спиной) на каждый второй (третий) прыжок. Воспроизведение ритмических рисунков с помощью хлопков, ударов палочками, постукиванием ног. Воспроизведение ритмического рисунка одновременно руками и ногами. Удары рукой, ногой по воздушному шару, не давая ему опуститься на пол. Езда на самокате, двухколесном велосипеде.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Подвижная цель», «Скользи», «Самокат», «Чья елочка красивее», «Ловкий лыжник», «Многоместные лыжи», «Каракатица», «Настольный теннис», «Бадминтон», «Летающие тарелки».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Упражнения с растягиванием резинового бинта, эспандера. Упражнения с бросками, ловлей и толчками набивных мячей. Верхние передачи волейбольного мяча. Висы и подтягивание на низкой (девушки) и высокой (юноши) перекладине различными хватами. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической лестнице. Изометрические напряжения мышц рук, туловища, ног до 5—8 с. Лазанье по канату, шесту произвольным способом. Бег по лестничному маршруту. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах, используемых для силовой подготовки. Лазанье по наклонной, горизонтальной и вертикальной лестничным конструкциям. Движение перехватами по горизонтальной лестнице, пропуская рейки (через 1—2 рейки). Удержание ног в седе углом (до 10 с).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Перетягивание каната», «Перетягивание в квадрате», «Прыжки по полоскам», «Подпрыгни над мячом», «Прыгуны», «Пионербол», «Очистим площадку», «Снайперы», «Мы силачи!», «Демонстрация мышц».

**Развитие скоростных способностей.** Бег с максимальной скоростью на отрезках от 10 до 100 м. Бег с ускорением, стартуя из различных исходных положений (высокий старт, низкий старт, стоя спиной по направлению бега, сидя на полу, лежа и др.). Подбрасывание и ловля теннисного мяча одной рукой. Быстрый бег с уклона. Быстрое последовательное выполнение простых двигательных связок (комбинаций): упор присев — упор лежа — упор присев и т. д.; основная стойка — упор лежа — основная стойка и т. д.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Космонавты», «Лови ленточки», «Салки», «Подвижная цель», «Челночный бег».

**Развитие подвижности суставов.** Упражнения для развития пассивной гибкости в парах (с помощью партнера: глубокие наклоны сидя; отведение, поднимание и разведение ног). Выпады: вперед, назад, в сторону. Наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо, с движениями рук, с хлопками, с касанием пальцами рук носков ног. Круговые движения головой, кисти, в локтевом и плечевом суставах.

**Развитие выносливости.** Медленный равномерный бег на заданное расстояние (от 100 м), *количество кругов зала, стадиона*. Непрерывный бег до 6 мин. Кросс по легко пересеченной

местности. Передвижение на лыжах до 1 км. Многократное поднятие туловища в сед из положения лежа на спине. Сжатие кистевого эспандера несколько раз. Прогулки, походы по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры умеренной интенсивности продолжительностью до 30 мин. Передвижения на лыжах на дистанциях до 1000 м. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (6 и более мин).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Двумя мячами в сетку», «Перетягивание в квадрате», «Змея», «Виляй, виляй».

**Развитие мелкой моторики.** Пальчиковая гимнастика. Броски и ловля в парах теннисного мяча двумя руками и одной рукой. Верхние передачи волейбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Переправа», «Каракатица», «Подвижная цель», «Пионербол», «Волейбол», «Поймай палку».

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

Чередование ходьбы и бега в соответствии с темпом музыкального сопровождения. Ходьба в заданном ритме. Повторение ритмических рисунков (хлопками, постукиванием палочек). Удары ногой по катящемуся навстречу мячу. Подача мяча через сетку (партнеру) ударом рукой сверху.

Ходьба под собственный счет: «Раз-два — левой!». Беседы по темам физкультурных знаний, определенных программой.

Бег с акцентированным вниманием на дыхании: на 4 шага равномерный вдох, на 4 шага — равномерный выдох.

В висе на гимнастической стенке попеременное поднятие согнутых в коленях (прямых) ног. Ходьба по большим набивным мячам с поддержкой, самостоятельно.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Подвижная цель» (с футбольным мячом), «Чья елочка красивее» (лыжи), «Подпрыгни над мячом», «Прокати мяч», «Переправа», «Космонавты», «Удочка», «Очистим площадку», «Угадай время», «Пионербол», «Настольный теннис», «Бадминтон», «Летающая тарелка», «Раздуйся, шар», «Космонавты», «Угадай расстояние».



Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня вспомогательной школы включают гимнастику до занятий, физкультурные минутки на уроках, игры на переменах и ежедневный физкультурный час.

Посредством специально организованной двигательной активности школьники систематически переключаются с учебной деятельности на активный отдых, что способствует повышению их физической и умственной работоспособности в образовательном процессе.

Проведением гимнастики до занятий решаются следующие задачи:

- ускорение вхождения организма в активную учебную деятельность;
- оптимизация состояния мышечной системы и суставов основных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- формирование привычки регулярно выполнять физические упражнения.

Гимнастика до занятий состоит из 6—8 упражнений, выполняемых в следующей последовательности: упражнения для осанки, мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, упражнения на внимание и дыхание. Каждое упражнение повторяется 4—6 раз в умеренном темпе, общая продолжительность комплекса упражнений — 5—8 мин. По мере привыкания детей к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются варианты выполнения уже разученных.

Упражнения выполняются в школьной одежде на открытом воздухе или в проветренном классном помещении, рекреации.

Физкультурные минутки во время урока проводятся для:

- организации кратковременного активного отдыха, необходимого для снятия застойных явлений в организме, вызываемых продолжительным сидением за партой;
- снижения утомления и восстановления работоспособности пальцев рук и зрительного анализатора;
- снятия психического напряжения у учащихся путем переключения на другой вид деятельности.

С этой целью ежедневно на всех учебных занятиях при появлении у школьников первых признаков утомления (возрастает беспокойство, учащаются разговоры, спонтанные движения) в течение 2—3 мин должны выполняться 3—4 упражнения, повторяемые по 4—6 раз. Их подбирают так, чтобы активно отдыхали те части тела и группы мышц, которые получили наибольшее напряжение от позы и утомление в процессе деятельности. Такие упражнения должны быть расслабляющими. В физкультурные минутки включают выпрямление ног и туловища, разведение плеч, движения кисти, пальцев, поднимание и наклоны головы в стороны. В их содержание следует обязательно вводить упражнения для глаз и на развитие дыхания, позы и движения для профилактики нарушений осанки.

Физические упражнения и игры на удлинённых переменах (динамические перемены) учителя младших классов организуют для своих учеников посредством выполнения физических упражнений и подвижных игр. Это способствует решению таких задач, как:

- создание условий для активного отдыха в режиме учебного дня, переключения на другой вид деятельности;
- увеличение двигательной активности детей, приучение к систематическому выполнению физических упражнений;
- закрепление и расширение двигательного опыта детей.

Динамическая перемена включает организованные учителем общеразвивающие упражнения с предметами, подвижные игры, эстафеты, конкурсы, самостоятельные игры в специально созданных для этого условиях. Для учащихся старших классов организуются занятия в оборудованных инвентарем спортивных уголках, предоставляется возможность под руководством учителя играть с волейболом, баскетболом, футболом мячом на школьной спортивной площадке или в спортзале.

Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня проводятся на открытом воздухе. Систематическим проведением этих занятий достигается:

- укрепление здоровья и закаливание организма детей;
- повышение суточного объема организованной двигательной активности детей;
- формирование привычки к ведению активного, здорового образа жизни, насыщенного физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков, изучаемых на уроках физической культуры;
- коррекция и развитие психомоторных возможностей и сенсорных систем организма.

Приобщение детей к занятиям физическими упражнениями во внеурочное время является неотъемлемой частью воспитания.

Рациональная организация внеклассной (внеучебной) работы школы по физической культуре и спорту предполагает:

- составление годового плана проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы;
- ведение журнала учета занимающихся и проведенных занятий, мероприятий;
- наличие расписания занятий в кружках, группах, спортивных секциях и др.;
- составление положений о соревнованиях и ведение протоколов;
- наличие материально-технических условий (оборудованные места занятий, инвентарь) для эффективного проведения практических занятий и мероприятий.

Правильная организация этой работы должна не только дополнять, но и относительно самостоятельно решать основные задачи программы по «Адаптивной физической культуре». Заниматься с учащимися следует так часто, как только для этого появляется естественная возможность.

В организации и проведении различных внеклассных форм занятий участвуют учителя физической культуры, тренеры, инструкторы по эрготерапии и физической реабилитации, классные руководители, воспитатели, могут привлекаться волонтеры из числа педагогических и медицинских работников, родителей и др., имеющих специальную подготовку к работе с данной категорией детей. В качестве помощников учителя (тренера) к этой работе необходимо активно привлекать студенческую молодежь, учащихся старших классов общеобразовательных школ, представителей соответствующих общественных объединений.

Во внеучебное время в условиях работы специального учреждения организуются следующие формы занятий физической культурой и спортом:

- группы оздоровительной физической культуры (организованная двигательная активность на основе оздоровительной ходьбы и бега, комплексов упражнений общеразвивающей и коррекционно-развивающей направленности, троп здоровья, активных развлечений на лыжах, санках, ледянках, прогулок, экскурсий, походов, систематических мероприятий в рамках школьной программы «Здоровье», в том числе закаляющих мероприятий, купания и др.);
- группы развития двигательной активности (занятия и демонстрационные соревнования, конкурсы, направленные на стимулирование двигательной активности; развитие основных звеньев двигательного аппарата; подготовка к выполнению видов спортивной программы республиканского конкурса «Усе разам», международной программы тренировки двигательной активности «МАТР»);
- группы ритмики (организованная двигательная активность на основе танцев, общеразвивающих упражнений под музыку; выступления на праздниках);
- группы подвижных игр (изучение новых и совершенствование освоенных доступных подвижных игр, включая переходные к спортивным и игровые упражнения);
- группы по доступным видам спорта (тренировки и соревнования по доступным видам спорта, например по легкой атлетике; развитие и демонстрация индивидуального мастерства в различных видах спорта: освоение доступных технических действий (например, в баскетболе — бросок мяча в корзину; в волейболе — подача мяча через сетку и т. п.));
- тренировочные занятия и соревнования по программе «Мы вместе» (урочные формы занятий, соревнования, спортландии и конкурсы, в которых участвуют смешанные команды, состоящие из участников с интеллектуальной недостаточностью и их сверстников, не имеющих отклонений в развитии, широким участием помощников-волонтеров и зрителей);
- семейные спортивные программы (спортивные мероприятия с участием родителей детей с особенностями психофизического развития; семейные походы выходного дня).

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования,  
необходимого для занятий  
адаптивной физической культурой**

1. Гимнастические маты (мягкие) — 6 шт.
2. Гимнастическая скамейка — 4 шт.
3. Гимнастический конь — 1 шт.
4. Гимнастические палки — 10 шт.
5. Гимнастическая стенка — 2 пролета.
6. Горизонтальная (наклонная) лестница для лазанья — 1 шт.
7. Гимнастическая лента — 10 шт.
8. Обручи — 10 шт.
9. Индивидуальные коврики для выполнения упражнений — 10 шт.
10. Лыжи с палками — 10 шт.
11. Санки — 4 шт.
12. Фитбол — 4 шт.
13. Мячи резиновые средней величины (или волейбольные) — 8 шт.
14. Мячи малые (теннисные) — 10 шт.
15. Мячи баскетбольные — 10 шт.
16. Медбол разного веса (1—3 кг) — 6 шт.
17. Веревка (канат) длиной не менее 3 м — 1 шт.
18. Кегли — 10 шт.
19. Кольцеброс — 2 шт.
20. Кольцо баскетбольное — 2 шт.
21. Перекладина высокая (стационарная или съемная) — 1 шт.
22. Стойки для прыжков в высоту — 2 шт.
23. Волейбольная сетка (или ее аналог) — 1 шт.
24. Флажки — 10 шт.
25. Скакалки — 10 шт.
26. Доска для упражнений с балансировкой — 1 шт.
27. Массажеры (для стопы, для тела) — 10 шт.
28. Муляжи фруктов, грибов, резиновые игрушки, маски животных, мелкие предметы, кубики, набор брусков — 1 комплект.

**Визуальные признаки утомления**

Утомление	Окраска кожи лица	Мимика	Потливость	Дыхание	Движение
Допустимое	Покраснение	Спокойная	Незначительная	Учащенное, ровное	Бодрое, четкое
Средней тяжести	Значительное покраснение	Напряженная	Хорошо выраженная	Резко учащенное	Неуверенное, нечеткое
Сильное	Недопустимое покраснение	Искажена	Сильная	Частое, неровное	Нечеткое, небрежное, вялое

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Часть I. Содержание уроков адаптивной физической культуры ...	7
I класс .....	7
II класс .....	10
III класс .....	14
IV класс .....	18
V класс .....	22
VI класс .....	26
VII класс .....	30
VIII класс .....	34
IX класс .....	37
Часть II. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня .....	41
Часть III. Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом .....	44
<i>Приложение 1. Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для занятий адаптивной физической культурой ....</i>	<i>46</i>
<i>Приложение 2. Визуальные признаки утомления .....</i>	<i>47</i>