

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ

Учебная программа
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»
для VI—X классов
первого отделения вспомогательной школы
(вспомогательной школы-интерната)
с русским языком обучения

Утверждено
Министерством образования
Республики Беларусь

Минск, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важным условием формирования у детей и подростков с интеллектуальной недостаточностью двигательной компетенции является организация процесса физического воспитания с учетом концептуальных основ адаптивной физической культуры (АФК).

Согласно учебному плану первого отделения вспомогательной школы для учащихся VI—X классов предмет «Физическая культура и здоровье» является базовым и реализуется в количестве двух часов в неделю на протяжении всех лет обучения. Являясь составной частью образовательного процесса детей с интеллектуальной недостаточностью, предмет «Физическая культура и здоровье» в своем учебно-предметном содержании направлен на формирование комплекса физкультурных знаний, обучение двигательным действиям и способам деятельности, коррекцию нарушений развития, воспитание физических и личностных качеств.

Цель учебного предмета «Физическая культура и здоровье» — укрепление здоровья, достижение индивидуально доступного уровня физического и духовного развития, необходимого школьнику с интеллектуальной недостаточностью для максимальной самореализации в различных сферах жизнедеятельности. Такое определение цели, с одной стороны, основано на концептуальных подходах к формированию физической культуры личности, а с другой — связано с осуществлением этого процесса в соответствии с особенностями психофизического развития детей и соблюдением положений методологии АФК.

Цель предмета достигается через решение взаимосвязанных оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач. При комплексном подходе к решению указанных задач приоритет принадлежит *оздоровительным задачам*. Это требует реализации содержания предмета «Физическая культура и здоровье» в рамках формирования компетенций, связанных с сохранением и укреплением здоровья. Поскольку

знания вообще (и о здоровье в частности) для этих детей значимы, но очень сложно формируемы, то приобщение школьников к ценностям здорового образа жизни необходимо осуществлять в непосредственной двигательной деятельности. Сама она, как на уроке, так и в процессе других форм физкультурно-оздоровительной работы, должна быть организована на основе здоровьесберегающих технологий. До 70 % уроков следует проводить на свежем воздухе, обеспечивая благоприятные предпосылки для закаливания организма школьника. Оптимальным для укрепления здоровья, повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям является сочетание физических упражнений с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами.

Образовательные задачи учебного предмета «Физическая культура и здоровье» заключаются в формировании у учащихся VI—X классов знаний, двигательных умений, навыков, способов деятельности. Изучение новых двигательных действий обогащает двигательный опыт учащегося, расширяет кругозор, стимулирует интеллектуальное и психофизическое развитие, позволяет ему эффективно осваивать социально значимые виды деятельности. На каждом уроке параллельно с изучением и совершенствованием двигательных действий следует осуществлять развитие двигательных способностей школьников. Для развития кондиционных способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, подвижности в суставах и общей выносливости) необходимо использовать ранее изученные физические упражнения и двигательные действия с учетом их преимущественной развивающей направленности. Координационные способности надлежит развивать в процессе изучения новых двигательных действий (элементов техники видов спорта) или выполнения ранее изученных в усложненных условиях. Педагогически оправданно комплексное развитие двигательных способностей в различных их сочетаниях за счет широкого применения подвижных игр и элементов спортивных игр. Целенаправленное развитие у ребенка только одной конкретной двигательной способности оправданно в том случае, если ее низкий уровень не позволяет ему качественно усвоить учебный материал.

Воспитательные задачи обеспечивают становление и развитие у учащихся VI—X классов первого отделения вспомогательной школы качеств личности, формирование потребности в двигательной активности, бережном отношении к собственному здоровью, результатам собственной деятельности и деятельности других людей.

Решение *коррекционно-развивающих задач*, формирование компенсаторных механизмов предполагают реализацию учителем программного материала на основе четкого представления об имеющихся у ребенка с интеллектуальной недостаточностью отклонениях от нормы, о причинах, их вызвавших, о характере двигательных нарушений и возможных путях их оптимального устранения. Креативный подход учителя к выбору средств и методов АФК даст возможность занимающемуся перестроить свое негативное психическое состояние (агрессию, страх, отчужденность, тревожность и т. д.), лучше узнать свои возможности и наиболее полно раскрыть их в игровой и соревновательной деятельности, экспериментировать со своим телом и движениями.

Учебная программа состоит из пояснительной записки, учебного материала, требований к учащимся.

В *пояснительной записке* дана общая характеристика учебного предмета «Физическая культура и здоровье», сформулирована его цель, раскрыта направленность решаемых задач, приведены пояснения к содержанию учебного материала, рассмотрены наиболее важные вопросы преподавания предмета.

Учебный материал рассчитан на учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе. Он получил надлежащее научное обоснование, подобран исходя из лимита времени, необходимого для его прохождения, соответствует реальным возможностям учащихся, отвечает требованиям к организации образовательного процесса школьников с интеллектуальной недостаточностью, состоянию материальной и учебно-методической базы современной школы, раскрывает преимущественный коррекционно-развивающий характер обучения. Учебный материал распределен по годам обучения с выделением *базового и вариативного* компонентов.

Базовый компонент включает в себя разделы: «Знания» и «Двигательные умения, навыки и способы деятельности». Поскольку формирование знаний у учащихся с интеллектуальной недостаточностью — процесс длительный и трудоемкий, то сведения об основах безопасности занятий, об одежде и обуви для занятий, о спортивном инвентаре и оборудовании, о здоровом образе жизни, о современном спортивном и специальном олимпийском движении последовательно сообщаются учащимся на каждом уроке. Объем и сложность излагаемой информации в рамках перечисленных тем определяются учителем в соответствии с индивидуальными возможностями школьников и предполагают в каждом последующем классе повторение изученного ранее с дополнением его новой информацией.

Основной практический материал представлен в разделе «Двигательные умения, навыки и способы деятельности». Наличие большого разнообразия нарушений двигательной сферы, своеобразие познавательной деятельности и трудности в обучении детей с интеллектуальной недостаточностью предопределили выделение *базового, прикладного и спортивного уровней* освоения учебного материала данного раздела. *Базовый уровень* предполагает индивидуальное овладение техникой элементарных видов жизненно важных движений (ходьба, бег, подскоки, прыжки и т. д.) и базовых элементов видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, спортивных игр). *Прикладной уровень* учебного материала состоит из более сложных двигательных действий, а также их различных сочетаний с движениями предыдущего уровня. *Спортивный уровень* объединяет физические упражнения, выполняемые в условиях соревновательной деятельности или близких к ним, что требует проявления высокого мышечного и волевого напряжения. Он рекомендован учащимся со средним и выше уровнем физического развития и физической подготовленности, с удовлетворительными показателями обучаемости движениям. Таким детям показана подготовка и участие в наиболее интенсивных программах состязательной деятельности Специальной Олимпиады. Обязательным для изучения является только базовый уровень учебного материала. При

условии его прочного усвоения может быть реализовано содержание прикладного и спортивного уровней, носящее рекомендательный характер. Для школьников с интеллектуальной недостаточностью, имеющих выраженные двигательные нарушения и не способных освоить даже базовый уровень программы, разрабатываются индивидуальные образовательные программы, основу которых составляют физические упражнения вариативного компонента учебной программы.

Вариативный компонент учебной программы представлен разделом «Развитие и коррекция». В нем подобраны физические упражнения, направленные на развитие двигательных (физических) способностей (быстроту движений и скоростную выносливость, силовые способности, гибкость и подвижность в суставах, общую выносливость, координацию движений); коррекцию нарушений осанки, мелкой моторики, пространственно-временной дифференцировки, точности движений и равновесия. В зависимости от возможностей учащихся, условий материально-технической базы и традиций школы **содержание вариативного компонента** по усмотрению учителя **может быть дополнено** элементами плавания, аэробной и атлетической гимнастики, конькобежного спорта, спортивных игр (бадминтон, настольный теннис, бочче и др.). Применение дополнительных средств вариативного компонента должно быть оправданно с позиции решения задач предмета, рациональной организации образовательного процесса и обеспечения коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий. В зависимости от ряда конкретных условий учитель может выбирать последовательность прохождения учебного материала, изменять продолжительность времени, отведенного на изучение отдельных разделов программы, создавать индивидуальные программы обучения. Примерное распределение учебных часов между разделами программы приведено в таблице.

Таблица — Рекомендуемое распределение учебного времени на разделы и виды программного материала для учащихся VI—X классов

Класс	Разделы программы и количество часов						Всего часов
	Знания	Двигательные умения, навыки и способы деятельности				Развитие и коррекция	
		Гимнастика и акробатика	Легкая атлетика	Лыжный спорт	Спортивные игры		
6	4	14	16	8	16	12	70
7	4	14	16	8	16	12	70
8	4	14	16	8	18	10	70
9	4	12	16	8	20	10	70
10	4	12	16	8	20	10	70

В учебной программе отсутствуют примерные *домашние задания* для учащихся. Педагогу следует по мере необходимости дифференцированно подбирать их в соответствии с материалом, пройденным на уроке. Домашние задания могут включать доступные возможностям учащихся физические упражнения или их комплексы, позволяющие формировать индивидуальную технику изучаемых двигательных действий, осуществлять коррекцию нарушений двигательной сферы, повышать уровень отстающих в развитии физических способностей. Целесообразно выполнение школьниками домашних заданий во внеурочное время под руководством педагогов или дома с родителями.

Изложенные в учебной программе *требования к учащимся* (сокращенный вариант, подробно они представлены в Образовательном стандарте учебного предмета «Физическая культура и здоровье») логически вытекают из содержания учебного материала, отвечают основным положениям концепции компетентностного подхода, дополняют наполнение ключевых образовательных компетенций, традиционно признанных в специальном образовании. Они раскрывают необходимость расширять свой практический двигательный опыт, с пользой реализовывать его в условиях организованных и самостоятельных форм двигательной активности, в повседневной жизни.

Аттестация учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье» организуется в соответствии с инструктивными документами, раскрывающими ее особенности в отношении школьников с интеллектуальной недостаточностью. Ее результаты позволяют педагогу судить об эффективности своей работы и при необходимости вносить изменения в организацию и методику проведения урока. Выставляемые учащимся отметки должны отражать уровень усвоения знаний, степень сформированности у них индивидуальных способов выполнения изучаемых двигательных действий и элементов техники видов спорта, улучшение (даже незначительное) уровня демонстрируемых количественных и качественных показателей двигательной деятельности. Отметка мотивирует ученика к занятиям физической культурой, служит показателем индивидуального уровня физкультурной образованности, на основании которого осуществляется построение дальнейшей работы с ним. При всей комплексности критериев необходимо поощрять прилежание и трудолюбие учащегося, желание правильно выполнять физические упражнения. Школьникам постоянно следует указывать на их успехи и настраивать их на достижение более высоких результатов.

В силу объективных причин, вызванных психофизическим состоянием школьников с интеллектуальной недостаточностью, в программе отсутствуют нормативы оценки уровня физической подготовленности учащихся. Сама оценка физической подготовленности может осуществляться на основе выполнения контрольных испытаний, рекомендованных для массовой школы, с использованием приемов положительной стимуляции. Результаты, полученные в ходе тестирования в начале и в конце учебного года, рассматриваются учителем для определения эффективности применяемых педагогических воздействий и корректировки образовательного маршрута каждого школьника. Значимой является положительная динамика результатов тестирования или отдельных тестов, свидетельствующая о позитивных адаптационных изменениях в организме учащихся.

При условии организации благоприятной образовательной среды, учитывающей особенности физического и интеллектуального развития, по-

ведение и характер, состояние двигательных функций занимающихся, содержание учебной программы позволяет обеспечить разностороннее воздействие на организм детей и подростков. В комплексе с содержанием других форм физического воспитания учащихся VI—X классов первого отделения вспомогательной школы оно способствует реализации их потребности в движении, накоплению двигательного и практического опыта, формированию моторных функций (координации движений, мелкой моторики и т. д.), содействует образованию новых функциональных связей, необходимых им для различных форм жизнедеятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

VI КЛАСС (70)

ЗНАНИЯ (4)

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения учащихся в раздевалках и во время уроков физической культуры и здоровья.

Одежда и обувь для занятий. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий различными видами физических упражнений в зависимости от времени года. Гигиена школьника.

Спортивный инвентарь и оборудование. Правила обращения со спортивными снарядами, спортивным инвентарем и оборудованием во время занятий легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, лыжным спортом, спортивными играми. Название и характеристика основных технических элементов легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжного спорта, спортивных игр.

Здоровый образ жизни. Правила здорового образа жизни. Значение закаливания для укрепления здоровья. Место физических упражнений в режиме

дня школьника. Простейшие приемы самоконтроля по субъективному чувству усталости и показателям частоты сердечных сокращений.

Спорт и специальное олимпийское движение. Современное спортивное и олимпийское движение.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (54)

Гимнастика и акробатика (14)

Строевые упражнения. *Базовый уровень.* Выполнение команд: «Вольно!», «Отставить!». Перестроение уступом по расчету «шесть, три, на месте». Выполнение команд: «На шесть, три, на месте — РАССЧИТАЙСЬ!», «По расчету шагом — МАРШ!», «На свои места шагом — МАРШ!».

Прикладной уровень. Равнение в разомкнутом строю.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. *Базовый уровень.* Комплекс ОРУ на месте с короткой скакалкой.

Прикладной уровень. Комплекс ОРУ в движении с короткой скакалкой.

Ходьба. *Базовый уровень.* Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по диагонали.

Прикладной уровень. Ходьба наступая и переступая через гимнастическую скамейку. Разновидности ходьбы по наклонной гимнастической скамейке.

Лазанье. *Базовый уровень.* Лазанье по гимнастической стенке изученными способами в различных направлениях. Имитация лазания по канату способом в три приема на гимнастической стенке.

Прикладной уровень. Лазанье по гимнастической стенке спиной к стенке. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок).

Спортивный уровень. Эстафеты с лазаньем изученными способами по гимнастической стенке. Лазанье изученными способами по гимнастической стенке на скорость. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок) на скорость.

Опорный прыжок. Базовый уровень. Прыжок вверх на месте с фиксацией позы приземления. Прыжок с высоты (30—50 см) с фиксацией позы приземления. Наскок на мостик.

Прикладной уровень. Наскок на мостик с определением высоты отталкивания. Со скамейки, махом одной и толчком другой ногой, наскок на мостик с приземлением в стойку на носках.

Спортивный уровень. Со скамейки, махом одной и толчком другой ногой, наскок на мостик с приземлением в стойку на носках на технику.

Акробатика. Базовый уровень. Равновесие «Ласточка». Перекат назад, вперед в группировке из упора присев. Из стойки на коленях в группировке перекал в сторону.

Прикладной уровень. Из о. с. лицом к основному направлению — шагом одной, равновесие, руки в стороны (держать) — приставляя ногу, упор присев — перекал назад в группировке — 2—3 перекал в группировке — раскрываясь, лечь на спину, руки вверх. Из стойки на коленях, руки в стороны продольно (или боком к основному направлению) — группировка — перекал в сторону в группировке — упор стоя на коленях — махом правой (левой) назад, упор присев — встать в о. с.

Спортивный уровень. Акробатическая комбинация до 3 изученных элементов.

Легкая атлетика (16)

Бег. Базовый уровень. Бег скрестным шагом левым (правым) боком. Бег по диагонали. Бег 60 м с высокого старта.

Прикладной уровень. Бег с оборотами вокруг своей оси влево (вправо). Бег с наступанием (одной ногой) и переступанием через гимнастическую скамейку.

Спортивный уровень. Бег 60 м с высокого старта на результат. Кроссовый бег до 700 м (мальчики) и 500 м девочки на результат.

Прыжки. Базовый уровень. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега (3-5 шагов) с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с места через резинку 20—30 см.

Прикладной уровень. Прыжок в длину с короткого разбега (3—5 шагов) на заданное расстояние. Прыжок в высоту с места через препятствие 20—30 см.

Спортивный уровень. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега (3—5 шагов) на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с места на результат.

Метания. Базовый уровень. Метание малого мяча на дальность с шага. Метание набивного мяча (0,5—1 кг) двумя руками от груди с шага.

Прикладной уровень. Метание малого мяча на дальность с шага в коридор шириной 10 м. Метание набивного мяча (0,5—1 кг) двумя руками от груди с шага в сектор 45°; через ориентир на высоте 1,5—2 м.

Спортивный уровень. Эстафеты с метанием малого мяча на дальность с шага; с метанием набивного мяча двумя руками от груди с шага. Метание малого мяча с шага на результат. Метание набивного мяча двумя руками от груди с шага на результат.

Лыжный спорт (8)

Строевые приемы лыжника. Базовый уровень. Средняя (основная) стойка лыжника.

Передвижение на лыжах. Базовый уровень. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение «плугом». Подъем «елочкой».

Прикладной уровень. Применение изученных способов передвижения в сочетании на дистанции до 800 м (мальчики), 700 м (девочки).

Спортивный уровень. Эстафеты с передвижением на лыжах изученными способами. Прохождение дистанции 800 м (мальчики), 700 м (девочки) на время.

Спортивные игры (16)

Баскетбол

Передвижения. *Базовый уровень.* Стойка баскетболиста. Повороты в стойке баскетболиста.

Ведение мяча. *Базовый уровень.* Ведение мяча одной рукой на месте; в движении с обводкой ориентиров.

Прикладной уровень. Ведение мяча одной рукой на месте с последующей передачей; в движении с обводкой ориентиров и последующей передачей.

Спортивный уровень. Эстафеты с ведением мяча одной рукой в движении с обводкой ориентиров.

Броски, ловля и передача мяча. *Базовый уровень.* Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места.

Прикладной уровень. Передача мяча одной рукой от плеча в движении с последующим ускорением, изменением направления движения. Бросок двумя руками от головы с места после остановки с ловлей мяча (с близкого расстояния).

Спортивный уровень. Эстафеты с передачей мяча одной рукой от плеча в движении. Эстафеты с броском мяча двумя руками от головы с места.

Футбол

Передвижения. *Базовый уровень.* Сочетание различных видов бега (обычного, скрестным шагом, приставным шагом, спиной вперед).

Удары по мячу, передача и остановка мяча. *Базовый уровень.* Удар по мячу внутренней стороной подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы с уходом в сторону.

Прикладной уровень. Удар по мячу внутренней стороной подъема на точность попадания мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы с последующей передачей; с переходом на ведение.

Спортивный уровень. Эстафеты с остановкой мяча внутренней стороной стопы; с передачей или ударом внутренней стороной подъема на точность попадания мяча.

Ведение мяча и обводка. Базовый уровень. Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.

Прикладной уровень. Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы с изменением скорости и направления движения; с последующей передачей; с последующим ударом по воротам.

Спортивный уровень. Эстафеты с ведением мяча внутренней стороной подъема с изменением направления движения; в сочетании с передачей; в сочетании с ударом по воротам.

Приемы противодействия и овладения мячом. Спортивный уровень.
Вбрасывание мяча.

Учебная игра. Спортивный уровень. Учебная игра 3 × 3.

Мяч над сеткой (пионербол)

Перемещения. Базовый уровень. Стойка игрока, перемещение в стойке.

Броски и ловля мяча. Базовый уровень. Бросок мяча одной рукой снизу. Ловля мяча, летящего на уровне груди; на уровне пояса; на уровне ног двумя руками снизу.

Прикладной уровень. Бросок мяча одной рукой снизу на различное расстояние. Ловля мяча после перемещения в сторону его приземления.

Розыгрыш мяча и атакующий бросок. Базовый уровень. Розыгрыш мяча в паре. Атакующий бросок с места; с шага.

Прикладной уровень. Атакующий бросок с места после розыгрыша мяча; с шага после розыгрыша мяча.

Учебная игра. Спортивный уровень. Учебная игра 2 × 2 (площадка 3 × 4 м).

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ (12)

Развитие быстроты движений и скоростной выносливости (2)

Разновидности ходьбы, бега, прыжков с предельной скоростью «с ходу» на дистанции до 10 метров, с разбега 7—10 м. Челночный бег 2 × 9 (10) м, 4 × 5—10 м

с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку в максимальном темпе до 30 с. Разновидности ходьбы, бега, подскоков в сочетании с махами руками (круговыми вращениями рук) с максимальной скоростью. Повторное пробегание отрезков до 60 м с максимальной скоростью. Передвижение на лыжах до 80 м с максимальной скоростью. Подвижные игры: «Передача (гонка) мячей над головой», «Передача (гонка) мячей под ногами».

Развитие силовых способностей (2)

Броски набивного мяча (до 1 кг) вверх-вперед двумя руками снизу из исходного положения стоя, ноги врозь. Выпрыгивания вверх с поочередным отталкиванием ногами от гимнастической скамейки; от жерди гимнастической стенки. Из упора стоя, ноги врозь, запрыгивание на скамейку с опорой на руки. Передвижение в упоре присев сзади. Передвижение в упоре лежа вправо (влево) вокруг носков ног. Передвижение в упоре лежа вправо (влево) одноименными движениями рук и ног. Выпрыгивание вверх из полуприседа, удерживая набивной мяч внизу (сзади, за головой). Продолжительное лазание по гимнастической стенке изученными способами в вертикальном и горизонтальном направлениях. Висы на гимнастической стенке (перекладине) на время. Повторное и повторно-серийное выполнение изученных элементов гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта с использованием инвентаря большего веса, отягощений, сопротивления партнера и резинового жгута.

Развитие гибкости и подвижности в суставах (2)

Из различных и. п. махи и круговые движения набивным мячом (весом до 1 кг) с максимальной амплитудой. Из различных и.п., удерживая набивной мяч (весом до 1 кг) перед грудью (впереди, сверху, сзади), наклоны и повороты туловища с максимальной амплитудой. Из различных и. п. махи и круговые движения набивным мячом в сочетании с наклонами и поворотами туловища с максимальной амплитудой.

Развитие общей выносливости (2)

Ходьба в сочетании с бегом до 1000 м (д), 1200 м (м). Прыжки через скакалку на месте до 90 с. Передвижение на лыжах до 700 м (д), 1000 м (м). Двигательные задания с изученными элементами спортивных игр (передачи, броски, ведение, удары по мячу и т. д.) в умеренном темпе (не менее 3 минут).

Развитие координации движений и коррекция нарушений пространственно-временной дифференцировки, точности движений, равновесия (2)

Перестроение из одной шеренги в две (три, четыре) и обратно по распоряжению: по ориентирам, через 1—2 ориентира. Разновидности бега в шеренге (колонне) с сохранением заданной дистанции (интервала) с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба (бег, прыжки) по заданию с указанием количества шагов (прыжков) и направления движения. Принятие изученных исходных положений с обручем (с мячом) по команде учителя с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Прыжки с поворотом на 45°, 90°, 135°, 180° и т. д. Качение мяча по жерди наклонной гимнастической скамейки (в гору), сопровождая его рукой. Качение мяча рукой (в одно касание) до ориентира. Броски предметов в горизонтальные или вертикальные цели, расположенные на различной высоте и расстоянии. Броски мяча в стену с отскоком на заданное расстояние. Стойки, разновидности ходьбы по сокращенной опоре, поднятой над уровнем пола, с открытыми и закрытыми глазами (с использованием дополнительных осязаемых ориентиров).

Коррекция нарушений основных видов движений (2)

Ходьба. Ходьба по узкой линии, приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Ходьба по плоским ориентирам и с перешагиванием через ориентиры, расположенные на разном расстоянии друг от друга. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро со сменой темпа: медленно — быстро. Ходьба с различными положениями гимнастической палки, сохраняя правильную осанку.

Бег. Ходьба ускоренная, с переходом на бег, плавный переход с бега на ходьбу. «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа. Бег по линиям; по ориентирам.

Прыжки. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90—180°. Прыжок с места вперед-вверх через веревку (резинку), натянутую на высоте до 20 см.

Броски и ловля мяча. Движения набивным мячом (до 1 кг) вверх, вперед, вправо, влево. Перекатывание мяча партнеру в положении сидя на полу, ноги врозь; присев; стоя. Подбрасывание мяча двумя руками снизу над собой и ловля после отскока от пола.

Лазанье и перелезание. Подползание под веревкой, натянутой на высоте 30—60 см. Перелезание через гимнастическую скамейку, горку гимнастических матов и т. д. Лазанье по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад. Произвольное лазанье по гимнастической стенке вверх до определенной высоты и спуск вниз. Лазанье вверх по гимнастической стенке, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами.

VII КЛАСС (70)

ЗНАНИЯ (4)

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения учащихся в раздевалках и во время уроков физической культуры и здоровья. Страховка, самостраховка, взаимопомощь при выполнении физических упражнений.

Одежда и обувь для занятий. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий различными видами физических упражнений в зависимости от времени года. Гигиена школьника.

Спортивный инвентарь и оборудование. Правила обращения со спортивными снарядами, спортивным инвентарем и оборудованием во время занятий легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, лыжным спортом,

спортивными играми. Название и характеристика основных технических элементов легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжного спорта, спортивных игр.

Здоровый образ жизни. Правила здорового образа жизни. Правила закаливания. Место физических упражнений в режиме дня школьника. Значение правильного дыхания при выполнении физических упражнений. Простейшие приемы самоконтроля по субъективному чувству усталости и показателям частоты сердечных сокращений.

Спорт и специальное олимпийское движение. Современное спортивное и олимпийское движение. Игры Специальной Олимпиады.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (54)

Гимнастика и акробатика (14)

Строевые упражнения. *Базовый уровень.* Выполнение команды «РАЗойДИСЬ!». Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Выполнение команд: «В две шеренги — СТРОЙСЯ!», «В одну шеренгу — СТРОЙСЯ!»/

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. *Базовый уровень.* Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.

Ходьба. *Базовый уровень.* Ходьба противходом налево, направо. Ходьба «змейкой».

Прикладной уровень. Разновидности ходьбы по жерди перевернутой гимнастической скамейки; по низкому гимнастическому бревну (высота 20—40 см).

Лазанье. *Базовый уровень.* Лазанье по канату способом в три приема. Имитация лазания по канату способом в два приема на гимнастической стенке (м).

Прикладной уровень. Лазанье по канату изученным способом на высоту до 4 м (м) и до 3 м (д). Преодоление 2—3 препятствий разной высоты (до 1 м).

Спортивный уровень. Лазанье по канату изученным способом на высоту до 4 м (м) и до 3 м (д) на скорость. Эстафеты с преодолением 2—3 препятствий разной высоты (до 1 м). Преодоление полосы препятствий с 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м) на скорость.

Опорный прыжок. *Базовый уровень.* Вскок в упор стоя на коленях (д). Вскок в упор присев (м).

Прикладной уровень. Вскок в упор стоя на коленях и соскок махом руками вперед (д). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (м).

Спортивный уровень. Вскок в упор стоя на коленях и соскок махом руками вперед на технику (д). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись на технику (м).

Акробатика. *Базовый уровень.* Кувырок вперед из упора присев (м). Кувырок из широкой стойки ноги врозь (д).

Прикладной уровень. Из о. с. лицом к основному направлению — шагом одной, равновесие, руки в стороны (держать) — приставляя ногу, упор присев — кувырок вперед в группировке в упор присев — о. с. (м). Из о. с., стоя лицом к основному направлению — шагом одной, равновесие, руки в стороны (держать) — приставляя ногу полуприсед, руки назад — прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны — кувырок вперед в сед ноги врозь (д).

Спортивный уровень. Акробатическая комбинация из 3—4 изученных элементов.

Легкая атлетика (16)

Бег. *Базовый уровень.* Семенящий бег. Бег противходом налево (направо). Бег змейкой.

Прикладной уровень. Бег по гимнастической скамейке. Бег с передачей эстафетной палочки.

Спортивный уровень. Бег 60 м с высокого старта на результат. Кроссовый бег до 800 м (м) и 600 м (д) на результат.

Прыжки. *Базовый уровень.* Прыжок в длину способом «согнув ноги» со среднего разбега (7—9 шагов) с ограничением зоны отталкивания до 0,5 м.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега (3—5 шагов) через резинку 30—50 см.

Прикладной уровень. Прыжок в длину со среднего разбега (7—9 шагов) на заданное расстояние. Прыжок в высоту с короткого разбега (3—5 шагов) через препятствие 30—50 см.

Спортивный уровень. Прыжок в длину способом «согнув ноги» со среднего разбега (7—9 шагов) на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега (3—5 шагов) на результат.

Метания. *Базовый уровень.* Метание малого мяча на дальность со скрестного шага. Толкание набивного мяча весом до 1 кг одной рукой с места на дальность, стоя лицом к направлению толкания.

Прикладной уровень. Метание малого мяча на дальность со скрестного шага в коридор 10 м. Толкание набивного мяча весом до 1 кг одной рукой с места на дальность, стоя лицом к направлению толкания, в сектор 45°; через ориентир на высоте 1,5—2 м.

Спортивный уровень. Метание малого мяча со скрестного шага на результат. Толкание набивного мяча весом до 1 кг одной рукой с места, стоя лицом к направлению толкания, на результат.

Лыжный спорт (8)

Строевые приемы лыжника. *Базовый уровень.* Средняя (основная) стойка лыжника.

Передвижение на лыжах. *Базовый уровень.* Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Поворот в движении переступанием с внутренней к повороту лыжи.

Прикладной уровень. Применение изученных способов передвижения в сочетании на дистанции до 1000 м (м), 800 м (д).

Спортивный уровень. Эстафеты с передвижением на лыжах изученными способами. Прохождение дистанции 1000 м (м), 800 м (д) на время.

Спортивные игры (16)

Баскетбол

Передвижения. *Базовый уровень.* Передвижения в стойке баскетболиста.

Ведение мяча. *Базовый уровень.* Ведение мяча поочередно правой и левой рукой на месте; в движении с обводкой ориентиров.

Прикладной уровень. Ведение мяча поочередно правой и левой рукой на месте с последующей передачей; в движении с обводкой ориентиров и последующей передачей.

Спортивный уровень. Эстафеты с ведением мяча поочередно правой и левой рукой в движении с обводкой ориентиров.

Броски, ловля и передача мяча. *Базовый уровень.* Передача мяча одной рукой от головы в движении. Бросок мяча одной рукой сверху (от плеча, от головы). Штрафной бросок.

Прикладной уровень. Передача мяча одной рукой от головы в движении с последующим ускорением; изменением направления движения. Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после остановки с ловлей мяча (с близкого расстояния).

Спортивный уровень. Эстафеты с передачей мяча одной рукой от головы в движении. Эстафеты с броском мяча одной рукой сверху (от плеча, от головы) с места.

Приемы противодействия и овладения мячом. *Спортивный уровень.* Вбрасывание мяча.

Учебная игра. *Спортивный уровень.* Учебная игра 2 × 2.

Футбол

Передвижения. *Базовый уровень.* Сочетание различных видов бега (обычного, скрестным шагом, приставным шагом, спиной вперед) с изменением направления движения.

Удары по мячу, передача и остановка мяча. *Базовый уровень.* Удар по мячу внутренней стороной подъема. Остановка мяча подъемом.

Прикладной уровень. Удар по мячу внутренней стороной подъема на дальность полета и точность попадания мяча. Остановка мяча подъемом с последующей передачей; с переходом на ведение.

Спортивный уровень. Эстафеты с остановкой мяча подъемом; с передачей или ударом внутренней стороной подъема на точность попадания мяча.

Ведение мяча и обводка. *Базовый уровень.* Ведение мяча внешней стороной подъема стопы.

Прикладной уровень. Ведение мяча внешней стороной подъема стопы с изменением скорости и направления движения; с последующей передачей; с последующим ударом по воротам.

Спортивный уровень. Эстафеты с ведением мяча внешней стороной подъема с изменением направления движения; в сочетании с передачей; в сочетании с ударом по воротам.

Приемы противодействия и овладения мячом. *Спортивный уровень.* Отбор мяча в выпаде.

Учебная игра. *Спортивный уровень.* Учебная игра 4 × 4.

Мяч над сеткой (пионербол)

Броски и ловля мяча. *Базовый уровень.* Бросок мяча одной рукой из-за головы через плечо. Ловля двумя руками высоко летящего мяча (на уровне головы и выше).

Прикладной уровень. Бросок мяча одной рукой из-за головы через плечо на различное расстояние. Ловля мяча двумя руками в прыжке.

Розыгрыш мяча и атакующий бросок. *Базовый уровень.* Розыгрыш мяча в тройке. Атакующий бросок с трех шагов; в прыжке.

Прикладной уровень. Атакующий бросок с трех шагов после розыгрыша мяча; в прыжке после розыгрыша мяча.

Учебная игра. *Спортивный уровень.* Учебная игра 3 × 3 (площадка 3 × 6 м).

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ (12)

Развитие быстроты движений и скоростной выносливости (2)

Разновидности ходьбы, бега, прыжков с предельной скоростью «с ходу» на дистанции до 15 метров с разбега 7—10 м. Челночный бег 4×9 (10) м, 6×5 —10 м с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку в максимальном темпе до 45 с. Разновидности ходьбы, бега, подскоков в сочетании с махами руками (круговыми вращениями рук) с максимальной скоростью с изменением направления (или плоскости вращения) по сигналу. Повторное пробегание отрезков до 70 м с максимальной скоростью. Передвижение на лыжах до 100 м с максимальной скоростью. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Передача (гонка) мячей комбинированная».

Развитие силовых способностей (2)

Броски набивного мяча (до 1 кг) вперед двумя руками из-за головы из исходного положения сидя (стоя), ноги врозь. Выпрыгивания вверх с поочередным отталкиванием ногами от гимнастической скамейки; от жерди гимнастической стенки. Прыжки врозь-вместе с запрыгиванием на гимнастическую скамейку, расположенную между ног; то же с продвижением вперед. Передвижение прыжками в приседе с опорой на руки. Выпрыгивания вверх из приседа с хлопком над головой. Поднимание на носки, стоя пальцами ног на краю гимнастической скамейки. Сгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки. Поочередное и одновременное сгибание ног из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Продолжительное лазанье по гимнастической стенке изученными способами с чередованием способов лазанья и направлений. Висы на гимнастической стенке (перекладине, канате) на время. Повторное и повторно-серийное выполнение изученных элементов гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта с использованием инвентаря большего веса, отягощений, сопротивления партнера и резинового жгута.

Развитие гибкости и подвижности в суставах (2)

Из различных и. п. движения со скакалкой с максимальной амплитудой; движения со скакалкой в сочетании с поворотами и наклонами туловища, приседаниями и выпадами с максимальной амплитудой. Выкруты прямых рук со скакалкой назад и вперед с постепенным уменьшением ширины хвата. Из положения сидя, наклоны с захватом скакалкой стоп и подтягиванием плеч к ногам. Сед ноги врозь лицом к гимнастической стенке, захват скакалкой за 1-ю жердь, наклоны вперед с подтягиванием плеч к ногам. Лежа на животе, захват скакалкой за носки согнутых ног, выпрямление ног с прогибанием.

Развитие общей выносливости (2)

Ходьба в сочетании с бегом до 1000 м (д), 1500 м (м). Прыжки через скакалку на месте и в движении до 2 минут. Передвижение на лыжах до 900 м (д), 1200 м (м). Двигательные задания с изученными элементами спортивных игр (передачи, броски, ведения, удары по мячу и т. д.) в умеренном темпе (не менее 5 минут).

Развитие координации движений и коррекция нарушений пространственно-временной дифференцировки, точности движений, равновесия (2)

Перестроение из одной шеренги в две (три, четыре) и обратно по распоряжению через 1—2 ориентира, без ориентиров. Разновидности ходьбы в шеренге (колонне) с изменением направления движения, с сохранением заданной дистанции (интервала) с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба (бег, прыжки) по заданию с указанием количества шагов (прыжков) и направления движения с закрытыми глазами. Принятие изученных исходных положений со скакалкой по команде учителя с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Прыжки с поворотом на 45°, 90°, 135°, 180° и т. д. с открытыми и закрытыми глазами. Качение мяча змейкой с обводкой стоек, расположенных на одной линии, сопровождая его рукой. Качение мяча рукой (в одно касание) до ориентира с

открытыми и закрытыми глазами. Броски предметов в горизонтальные (или вертикальные) цели, расположенные на различной высоте и расстоянии с открытыми и закрытыми глазами. Броски мяча в стену с отскоком на заданное расстояние с открытыми и закрытыми глазами. Стойки, разновидности ходьбы по достаточной и сокращенной наклонной опоре.

Коррекция нарушений основных видов движений (2)

Ходьба. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы, перекатом с пятки на носок. Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы (кегли, набивные мячи и т. п.). Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки); с различными движениями предметами; с передачей предмета из руки в руку (из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую — за спиной, и наоборот). Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой — по полу.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа. Бег по кругу с остановкой по сигналу и выполнением заданий (принять заданное и. п., позу животного и т. д.).

Прыжки. Прыжки с продвижением вперед, поочередно на каждой ноге до 15 м. Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик и т. п.). Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа со взмахом рук.

Броски и ловля мяча. Повороты туловища с различным положением набивного мяча (до 1 кг). Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя. Бросок мяча в стену с ловлей после отскока от пола. Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.

Лазанье и перелезание. Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом до 10°. Лазанье вверх по гимнастической стенке,

наступая на каждую рейку. Произвольное лазанье по гимнастической стенке вправо и влево (ноги на 3-й, 4-й рейке).

VIII КЛАСС (70)

ЗНАНИЯ (4)

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения учащихся во время занятий легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, лыжным спортом, спортивными играми. Страховка, самостраховка, взаимопомощь при выполнении физических упражнений.

Одежда и обувь для занятий. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий различными видами физических упражнений в зависимости от времени года. Переохлаждение и меры его предупреждения. Гигиена школьника.

Спортивный инвентарь и оборудование. Правила обращения со спортивными снарядами, спортивным инвентарем и оборудованием во время занятий легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, лыжным спортом, спортивными играми. Название и характеристика основных технических элементов легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжного спорта, спортивных игр.

Здоровый образ жизни. Простейшие правила формирования здорового образа жизни средствами физической культуры. Двигательный режим школьника. Простейшие правила регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений.

Спорт и специальное олимпийское движение. Современное спортивное и олимпийское движение. Виды спорта зимних и летних Специальных Олимпийских игр.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (56)

Гимнастика и акробатика (14)

Строевые упражнения. *Базовый уровень.* Выполнение команд: «Шире ШАГ!», «Короче ШАГ!». Перестроение из одной колонны в три уступом. Выполнение команд: «Первые номера — два приставных шага вправо, третьи номера — два приставных шага влево, шагом — МАРШ!», «На свои места приставными шагами, шагом — МАРШ!».

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. *Базовый уровень.* Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке.

Ходьба. *Базовый уровень.* Ходьба с изменением ширины шага. Фигурная маршировка.

Прикладной уровень. Ходьба с преодолением препятствий различной высоты (до 70 см).

Лазанье. *Базовый уровень.* Лазанье по канату способом в два приема (м). Лазанье по канату способом в три приема (д). Имитация лазания по канату способом в два приема на гимнастической стенке (д).

Прикладной уровень. Лазанье по канату изученным способом на высоту до 5 м (м) и до 4 м (д). Перелезание через последовательно расположенные 2—3 препятствия (высотой до 1 м) в чередовании с различными способами ходьбы, бега, прыжков.

Спортивный уровень. Лазанье по канату изученным способом на высоту до 5 м (м) и до 4 м (д) на скорость. Преодоление полосы препятствий (3—5 препятствия разной высоты до 1 м) на скорость.

Опорный прыжок. *Базовый уровень.* Вскок в упор присев (д). Прыжок ноги врозь через козла в ширину (м).

Прикладной уровень. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Вскок в полуприсед, прыжок вверх, сгибая ноги назад (м).

Спортивный уровень. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись на технику (д). Вскок в полуприсед, прыжок вверх, сгибая ноги назад, на технику (м). Прыжок ноги врозь через козла в ширину (м).

Акробатика. *Базовый уровень.* Два кувырка вперед (м). Кувырок вперед из упора присев (д).

Прикладной уровень. Из о. с. лицом к основному направлению — шагом одной, равновесие, руки в стороны (держать) — приставляя ногу, упор присев — кувырок вперед в группировке в упор присев — медленный кувырок вперед в положение лежа на спине (м). Из о. с., стоя лицом к основному направлению — шагом одной, равновесие, руки в стороны (держать) — приставляя ногу упор присев — кувырок вперед в группировке в упор присев — встать, равновесие на одной, другая согнута вперед, руки в стороны (держать) — о. с. (д).

Спортивный уровень. Акробатическая комбинация из 3—4 изученных элементов.

Легкая атлетика (16)

Бег. *Базовый уровень.* Бег в заданном темпе. Бег с изменением ширины шагов.

Прикладной уровень. Бег с преодолением препятствий (малых, средних). Эстафета 4 × 60 м.

Спортивный уровень. Бег 60 м с высокого старта на результат. Кроссовый бег до 900 м (м) и 700 м (д) на результат.

Прыжки. *Базовый уровень.* Прыжок в длину способом «согнув ноги» со среднего разбега (7—9 шагов) с ограничением зоны отталкивания до 0,3 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега (3—5 шагов) через резинку 50—70 см; через планку 30—50 см.

Прикладной уровень. Прыжок в длину со среднего разбега (7—9 шагов) на заданное расстояние. Прыжок в высоту с короткого разбега (3—5 шагов) через препятствие до 70 см.

Спортивный уровень. Прыжок в длину способом «согнув ноги» со среднего разбега (7—9 шагов) на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега (3—5 шагов) на результат.

Метания. *Базовый уровень.* Метание малого мяча на дальность с 3—4 бросковых шагов. Толкание набивного мяча весом до 1 кг одной рукой с места на дальность, стоя боком к направлению толкания.

Прикладной уровень. Метание малого мяча на дальность с 3—4 бросковых шагов в коридор 10 м. Толкание набивного мяча весом до 1 кг одной рукой с места на дальность, стоя боком к направлению толкания, в сектор 45°; через ориентир на высоте 1,5—2 м.

Спортивный уровень. Метание малого мяча с 3—4 бросковых шагов на результат. Толкание набивного мяча весом до 1 кг одной рукой с места, стоя боком к направлению толкания на результат.

Лыжный спорт (8)

Строевые приемы лыжника. *Базовый уровень.* Низкая стойка лыжника.

Передвижение на лыжах. *Базовый уровень.* Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «упором». Подъем «лесенкой». Поворот в движении переступанием с внутренней к повороту лыжи.

Прикладной уровень. Применение изученных способов передвижения в сочетании на дистанции до 1200 м (м), 900 м (д).

Спортивный уровень. Эстафеты с передвижением на лыжах изученными способами. Прохождение дистанции 1200 м (м), 900 м (д) на время.

Спортивные игры (18)

Баскетбол

Передвижения. *Базовый уровень.* Остановка в шаге; остановка прыжком.

Ведение мяча. *Базовый уровень.* Ведение мяча поочередно правой и левой рукой в движении с обводкой ориентиров; с изменением высоты отскока.

Прикладной уровень. Ведение мяча поочередно правой и левой рукой в движении с обводкой ориентиров, остановкой и броском.

Спортивный уровень. Эстафеты с ведением мяча поочередно правой и левой рукой в движении с обводкой ориентиров, остановкой и броском.

Броски, ловля и передача мяча. Базовый уровень. Передача мяча двумя руками от головы. Бросок мяча одной рукой сверху (от плеча, от головы). Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении.

Прикладной уровень.

Передача мяча двумя руками от головы после остановки с ловлей мяча; с последующим ускорением. Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после остановки с ловлей мяча (с близкого расстояния).

Спортивный уровень.

Эстафеты с передачей мяча двумя руками от головы. Эстафеты с броском одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении.

Приемы противодействия и овладения мячом. Спортивный уровень. Подбор мяча после отскока от щита.

Учебная игра. Спортивный уровень. Учебная игра 3 × 3.

Футбол

Передвижения. Базовый уровень. Сочетание различных видов бега (обычный, скрестным шагом, приставным шагом, спиной вперед) с прыжками, остановками, поворотами.

Удары по мячу, передача и остановка мяча. Базовый уровень. Удар по мячу серединой подъема. Остановка мяча грудью.

Прикладной уровень. Удар по мячу серединой подъема на дальность полета и точность попадания мяча. Остановка мяча грудью с последующей передачей; с переходом на ведение.

Спортивный уровень. Эстафеты с остановкой мяча грудью; с передачей или ударом серединой подъема на точность попадания мяча.

Ведение мяча и обводка. Базовый уровень. Ведение мяча смешанным способом. Отбор мяча.

Прикладной уровень. Ведение мяча смешанным способом с изменением скорости и направления движения; с последующей передачей; с последующим ударом по воротам.

Спортивный уровень. Эстафеты с ведением мяча смешанным способом с изменением направления движения; в сочетании с передачей; в сочетании с ударом по воротам.

Приемы противодействия и овладения мячом. *Спортивный уровень.*
Укрывание мяча корпусом.

Учебная игра. *Спортивный уровень.* Учебная игра 5 × 5.

Мяч над сеткой (пионербол)

Учебная игра. *Спортивный уровень.* Учебная игра с различной численностью игроков в командах.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ (10)

Развитие быстроты движений и скоростной выносливости (1)

Разновидности ходьбы, бега, прыжков с предельной скоростью «с ходу» на дистанции до 20 метров с разбега 7—10 м. Челночный бег 4 × 9 (10) м, 6 × 10—15 м с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку в максимальном темпе до 60 с. Повторное пробегание отрезков до 80 м с максимальной скоростью. Повторное прохождение на лыжах отрезков до 100 м с максимальной скоростью. Повторное и повторно-серийное выполнение изученных элементов спортивных игр (передач, бросков, ведения, ударов по мячу и т. д.) в максимальном темпе.

Развитие силовых способностей (2)

Броски набивного мяча до 1 кг (д) и до 2 кг (м) вперед двумя руками из-за головы с шага. Из упора стоя справа (слева) прыжки через скамейку толчком двумя ногами с опорой на руки. Стоя боком, запрыгивание на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами с соскоком с противоположной стороны. Упор на

параллельных брусьях на время (м). Выпрыгивание вверх из приседа, подтягивая колени к груди (м). Передвижение в упоре сзади на гимнастической скамейке по скамейке правым (левым) боком. Удержание прямых ног на высоте 20—30 см над полом из положения лежа на спине. Сгибание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены и полусогнуты в коленях, руки скрестно на груди. В висе на гимнастической стенке, поднимание коленей к груди (д). Висы на гимнастической стенке (перекладине, канате) на время. Передвижение в висе вдоль гимнастической стенки (перекладины). Повторное лазанье по канату в три приема. Повторное и повторно-серийное выполнение изученных элементов гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта с использованием инвентаря большего веса, отягощений, сопротивления партнера и резинового жгута.

Развитие гибкости и подвижности в суставах (1)

Из различных и. п., стоя боком (спиной) к гимнастической стенке, повороты туловища с касанием жерди на уровне груди. Из различных и. п., сидя на полу лицом к гимнастической стенке, наклоны вперед с касанием жерди (с захватом жерди и удержанием позы). Сидя боком к гимнастической стенке, повороты туловища с касанием жерди обеими руками; одной (дальней) рукой, другая на поясе. Стоя ноги врозь, спиной к гимнастической стенке, наклоны вперед с поочередным касанием жерди; с поочередным перебиранием жердей руками; с захватом жерди и удержанием позы. Стоя спиной к гимнастической стенке, захватить руками жердь на уровне головы, выпады вперед с прогибанием. Стоя лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за жердь на уровне плеч, махи правой (левой) ногой в сторону с максимальной амплитудой. Стоя боком к гимнастической стенке, взявшись за жердь на уровне плеча, махи вперед-назад ближней (дальней) ногой с максимальной амплитудой.

Развитие общей выносливости (2)

Ходьба в сочетании с бегом до 1200 м (д), 2000 м (м). Прыжки через скакалку на месте и в движении до 2—2,5 минут. Передвижение на лыжах до 1000 м (д), 1500 м (м). Двигательные задания с изученными элементами спортивных игр (передачи, броски, ведения, удары по мячу и т. д.) в умеренном темпе (не менее 5 минут) или учебная игра средней интенсивности (5—7 минут).

Развитие координации движений и коррекция нарушений пространственно-временной дифференцировки, точности движений, равновесия (2)

Перестроение из одной колонны в две (три, четыре) и обратно приставными шагами по ориентирам, через 1—2 ориентира. Ходьба на месте 5—15 с. по сигналу учителя и с самостоятельной остановкой по истечении заданного отрезка времени. Преодоление заданной дистанции шагом за указанное количество шагов. Принятие изученных исходных положений у гимнастической стенки по команде учителя с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами в полсилы. Прыжки с поворотом на 30°, 45°, 60°, 75°, 120°, 150° и т. д. с открытыми и закрытыми глазами. Качение мяча змейкой с обводкой стоек, расположенных зигзагом (по кругу, по периметру зала и т. д.), с сопровождением его рукой. Качение мяча рукой (в одно касание) до ориентира с открытыми и закрытыми глазами. Броски предметов в подвижную цель с расстояния до 3 м. Подбрасывание мяча в половину высоты, определенной ориентиром с открытыми и закрытыми глазами. Стойки, разновидности ходьбы по достаточной и сокращенной наклонной опоре с открытыми и закрытыми глазами (с использованием дополнительных осязаемых ориентиров).

Коррекция нарушений основных видов движений (2)

Ходьба. Разновидности ходьбы с их сменой по команде. Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами. Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы к краю линии. Ходьба по гимнастической скамейке с остановками и поворотами.

Бег. Бег с подскоками. Бег по прямой по узкому (15—25 см) коридору (обозначенному натянутыми резинками, кеглями и т. п.). Бег по прямой вдвоем, держась за руки; держась за гимнастическую палку (обруч).

Прыжки. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Прыжки через обруч, перешагиванием; на двух ногах с междускоками; на двух ногах.

Броски и ловля мяча. Наклоны туловища с различным положением набивного мяча (до 1 кг). Катание мяча вдоль и по гимнастической скамейке. Броски мяча в стену различными способами с различного расстояния. Бросок мяча в стену с ловлей после хлопка в ладоши. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в парах с ловлей двумя руками после отскока от пола с постепенным увеличением расстояния и высоты полета. Ведение мяча правой, левой рукой в ходьбе.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках. Лазанье по гимнастической стенке вправо и влево приставными шагами. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку и наоборот.

IX КЛАСС (70)

ЗНАНИЯ (4)

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения учащихся во время занятий легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, лыжным спортом, спортивными играми. Страховка, самостраховка, взаимопомощь при выполнении физических упражнений.

Одежда и обувь для занятий. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий различными видами физических упражнений в зависимости от времени года. Переохлаждение и меры его предупреждения. Гигиена школьника.

Спортивный инвентарь и оборудование. Правила обращения со спортивными снарядами, спортивным инвентарем и оборудованием во время занятий легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, лыжным спортом, спортивными играми. Название и характеристика основных технических элементов легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжного спорта, спортивных игр.

Здоровый образ жизни. Простейшие правила формирования здорового образа жизни средствами физической культуры. Двигательный режим школьника. Понятие о двигательных способностях человека: силовых, скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости.

Спорт и специальное олимпийское движение. Современное спортивное и олимпийское движение. Правила 1—2 видов соревнований летних Специальных Олимпийских игр.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (56)

Гимнастика и акробатика (12)

Строевые упражнения. *Базовый уровень.* Выполнение команд: «Чаще ШАГ!», «Реже ШАГ!». Выполнение команды «По три РАССЧИТАЙСЬ!». Расчет по 3. Перестроение из одной шеренги в три и обратно. Выполнение команд: «В три шеренги — СТРОЙСЯ!», «В одну шеренгу — СТРОЙСЯ!».

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. *Базовый уровень.* Комплекс ОРУ в парах.

Ходьба. *Базовый уровень.* Ходьба с изменением частоты шагов. Строевой шаг.

Прикладной уровень. Ходьба в сочетании с прыжками. Ходьба с пролезанием через обруч большого (среднего) диаметра.

Лазанье. *Базовый уровень.* Лазанье по канату изученными способами (м). Лазанье по канату способом в два приема (д).

Прикладной уровень. Лазанье по канату изученным способом на высоту до 6 м (м) и до 5 м (д). Перелезание через последовательно расположенные 3—5 препятствий (высотой более 1 м) в чередовании с различными способами ходьбы, бега, прыжков.

Спортивный уровень. Лазанье по канату изученным способом на высоту до 6 м (м) и до 5 м (д) на скорость. Преодоление полосы препятствий (3—5 препятствий разной высоты более 1 м) на скорость.

Опорный прыжок. *Базовый уровень.* Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

Прикладной уровень. Вскок в полуприсед, прыжок вверх, сгибая ноги назад (д). Вскок в полуприсед, прыжок вверх, с поворотом перед приземлением на 90° (м). Вскок в полуприсед, прыжок вверх через гимнастическую палку, натянутую на уровне (выше уровня) снаряда веревку (м).

Спортивный уровень. Прыжок ноги врозь через козла в ширину на технику.

Акробатика. *Базовый уровень.* Длинный кувырок вперед (м). Стойка на лопатках, согнув ноги (м). Кувырок вперед из упора присев (д). Мост из положения лежа на спине с помощью (д).

Прикладной уровень. Из о. с., лицом к основному направлению — три шага вперед, приставляя ногу, полуприсед, руки назад — длинный кувырок вперед в упор присев — перекатом назад, стойка на лопатках, согнув ноги — перекатом вперед в сед руки в стороны (м). Из о. с., стоя лицом к основному направлению — шагом одной, равновесие, руки в стороны (держать) — приставляя ногу, упор присев — кувырок вперед в группировке в упор присев — перекатом назад в положение лежа на спине, руки вверх — мост (с помощью) — лечь на спину (д).

Спортивный уровень. Акробатическая комбинация до 5 изученных элементов.

Легкая атлетика (16)

Бег. *Базовый уровень.* Бег 100 м с высокого старта. Бег с изменением частоты шагов.

Прикладной уровень. Бег с пролезанием через обруч большого (среднего) диаметра. Эстафета 4 × 60 м.

Спортивный уровень. Бег 100 м с высокого старта на результат. Эстафета 4 × 60 м на результат. Кроссовый бег до 1000 м (м) и 800 м (д) на результат.

Прыжки. *Базовый уровень.* Прыжок в длину способом «согнув ноги» с полного разбега с ограничением зоны отталкивания до 0,3 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание» со среднего разбега (7—9 шагов) через резинку 50—70 см; через планку 30—50 см.

Прикладной уровень. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на заданное расстояние. Прыжок в высоту со среднего разбега (7-9 шагов) через препятствие до 70 см.

Спортивный уровень. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание» со среднего разбега (7—9 шагов) на результат.

Метания. *Базовый уровень.* Метание малого мяча на дальность с укороченного разбега. Толкание набивного мяча весом до 1 кг одной рукой с места на дальность, стоя спиной к направлению толкания.

Прикладной уровень. Метание малого мяча на дальность с укороченного разбега в коридор шириной 10 м. Толкание набивного мяча весом до 1 кг одной рукой с места на дальность, стоя спиной к направлению толкания, в сектор 45°; через ориентир на высоте 1,5—2 м.

Спортивный уровень. Метание малого мяча с укороченного разбега на результат. Толкание набивного мяча весом до 1 кг одной рукой с места, стоя спиной к направлению толкания, на результат.

Лыжный спорт (8)

Передвижение на лыжах. *Базовый уровень.* Переход с одного хода на другой. Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Спуск в низкой стойке. Торможение «упором». Подъем «лесенкой». Повороты рулением.

Прикладной уровень. Применение изученных способов передвижения в сочетании на дистанции до 1500 м (м), 1000 м (д).

Спортивный уровень. Эстафеты с передвижением на лыжах изученными способами. Прохождение дистанции 1500 м (м), 1000 м (д) на время.

Спортивные игры (20)

Баскетбол

Ведение мяча. *Базовый уровень.* Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с изменением высоты отскока и скорости движения.

Прикладной уровень. Ведение мяча поочередно правой и левой рукой с последующим броском в движении.

Спортивный уровень. Эстафеты с ведением мяча поочередно правой и левой рукой с последующим броском в движении.

Броски, ловля и передача мяча. *Базовый уровень.* Бросок мяча одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении.

Прикладной уровень. Бросок мяча одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения.

Спортивный уровень. Эстафеты с броском мяча одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении; после ведения.

Приемы противодействия и овладения мячом. *Спортивный уровень.* Выбивание мяча. Перехват мяча при передаче.

Учебная игра. *Спортивный уровень.* Учебная игра 4 × 4.

Футбол

Удары по мячу, передача и остановка мяча. *Базовый уровень.* Удар по мячу внешней стороной подъема. Остановка мяча бедром.

Прикладной уровень. Удар по мячу внешней стороной подъема на дальность полета и точность попадания мяча. Остановка мяча бедром с последующей передачей; с переходом на ведение.

Спортивный уровень. Эстафеты с остановкой мяча бедром; с передачей или ударом внешней стороной подъема на точность попадания мяча.

Ведение мяча и обводка. Базовый уровень. Ведение мяча смешанным способом.

Прикладной уровень. Ведение мяча смешанным способом с обводкой препятствий с последующим ударом по воротам; с обводкой препятствий с сопротивлением защитника и последующей передачей или ударом по воротам.

Спортивный уровень. Эстафеты с ведением мяча смешанным способом с обводкой препятствий и последующей передачей; с последующим ударом по воротам.

Игра вратаря. Спортивный уровень. Ловля мяча снизу. Ловля мяча сверху. Бросок мяча снизу; сверху.

Учебная игра. Спортивный уровень. Учебная игра с различной численностью игроков в командах.

Мяч над сеткой (пионербол)

Учебная игра. Спортивный уровень. Учебная игра с различной численностью игроков в командах.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ (10)

Развитие быстроты движений и скоростной выносливости (1)

Разновидности ходьбы, бега, прыжков «с горы» (уклон до 15°) с максимальной скоростью. Разновидности ходьбы, бега, прыжков «с горы» (уклон до 15°) на отрезке до 30 метров в максимальном темпе «с ходу» (разбег 7—10 м). Челночный бег 6 × 9—15 м с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку, с периодическим ускорением и замедлением ее вращения до 2 минут. Повторное пробегание отрезков до 100 м с максимальной скоростью. Повторное прохождение на лыжах отрезков до 150 м с максимальной скоростью. Повторное и повторно-серийное выполнение изученных элементов спортивных игр (передач, бросков, ведения, ударов по мячу и т. д.) в максимальном темпе.

Развитие силовых способностей (2)

Броски набивного мяча (до 2 кг) двумя руками от груди из исходного положения сидя (стоя), ноги врозь; двумя руками от груди с шага. Стоя боком, запрыгивание на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами с последующим соскоком с противоположной стороны с продвижением вперед. Стоя лицом последовательные прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом кругом после приземления. Передвижение в упоре на параллельных брусьях (м). Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от гимнастической скамейки (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м). Круговые движения ногами вовнутрь (наружу), махи ногами врозь-скрестно из положения лежа на спине, ноги на высоте 20—30 см над полом. Сгибание туловища с попеременными поворотами вправо-влево до касания локтем разноименного колена из положения лежа на спине, ноги закреплены и полусогнуты в коленях (д). В вися на гимнастической стенке поднимание коленей к груди (д). На высокой перекладине поднимание коленей к груди; поднимание прямых ног к перекладине (м). Передвижение в вися вдоль гимнастической стенки (перекладины). Повторное лазанье по канату в два и три приема. Преодоление полосы препятствий из нескольких гимнастических снарядов. Повторное и повторно-серийное выполнение изученных элементов гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта с использованием инвентаря большего веса, отягощений, сопротивления партнера и резинового жгута.

Развитие гибкости и подвижности в суставах (1)

Из и. п. стоя на скамейке продольно, ноги врозь, пружинистые наклоны вперед с максимальной амплитудой. Из и. п. стоя перед скамейкой продольно шагом вперед левой (правой) выпад с прогибанием туловища с максимальной амплитудой. Из и. п. стоя перед скамейкой продольно шагом вперед левой (правой) пружинистые покачивания в выпаде с максимальной амплитудой. Из и. п. сед поперек на скамейке, руки в стороны, повороты туловища вправо и влево с максимальной амплитудой; наклоны туловища в сторону с касанием рукой пола;

наклоны туловища вперед с захватом руками скамейки и подтягиванием плеч к ногам. Из и. п. сед продольно на скамейке медленные наклоны вперед с максимальной амплитудой. Из и. п. упор стоя на коленях, руки на скамейке, поочередное отведение ног назад-вверх, прогнуться.

Развитие общей выносливости (2)

Ходьба в сочетании с бегом до 1500 м (д), 2000 м (м). Прыжки через скакалку на месте и в движении до 2,5—3 минут. Передвижение на лыжах до 1200 м (д), 2000 м (м). Двигательные задания с изученными элементами спортивных игр (передачи, броски, ведения, удары по мячу и т. д.) в умеренном темпе (не менее 5 минут) или учебная игра средней интенсивности (7—10 минут).

Развитие координации движений и коррекция нарушений пространственно-временной дифференцировки, точности движений, равновесия (2)

Перестроение из одной колонны в две (три, четыре) и обратно приставными шагами через 1—2 ориентира, без ориентиров. Разновидности ходьбы 5—15 с по сигналу учителя и с самостоятельной остановкой по истечении заданного отрезка времени. Преодоление заданной дистанции бегом (прыжками) за указанное количество шагов (прыжков). Принятие изученных исходных положений на гимнастической скамейке по команде учителя с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в длину в полсилы (в треть силы) с контролем и без контроля зрением. Прыжки с поворотом на 30°, 45°, 60°, 75°, 120°, 150° и т. д. в различном сочетании с открытыми и закрытыми глазами. Различные варианты качения мяча рукой по полу и по гимнастической скамейке с открытыми и закрытыми глазами. Броски предметов в подвижную цель с расстояния до 5 метров. Подбрасывание мяча в половину, треть высоты, определенной ориентиром, с открытыми и закрытыми глазами. Стойки, разновидности ходьбы по достаточной подвижной опоре (набивной мяч, канат и т. д.).

Коррекция нарушений основных видов движений (2)

Ходьба. Ходьба со сменой направления между стойками (кеглями, набивными мячами и т. п.) вдвоем, держась за руки. Ходьба с притопыванием на каждый первый (второй, третий, четвертый, первый и второй, первый и третий и т. д.) счет. Ходьба спиной вперед. Ходьба по кругу, взявшись за руки, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки; взявшись за руки со сменой направления. Ходьба по канату боком приставными шагами, с различным положением рук.

Бег. Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов. Бег «змейкой» вдвоем, держась за руки. Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).

Прыжки. Повторные прыжки «лягушка» со взмахом рук. Прыжки с зажатым между стопами мячом. Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед. Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты до 50 см; с последующим выпрыгиванием вверх.

Броски и ловля мяча. Качение мяча на точность (сбить мячом кеглю, другой мяч и т. д. с расстояния 3—5 м). Перебрасывание мяча двумя руками снизу в папах с ловлей двумя руками с постепенным увеличением расстояния и высоты полета.

Лазанье и перелезание. Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик и т. п.). Лазанье вверх и вниз одноименным и разноименным способом через одну-две рейки. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом по диагонали. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку и наоборот. Лазанье боком к гимнастической стенке.

Х КЛАСС (70)

ЗНАНИЯ (4)

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения учащихся во время занятий легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, лыжным спортом, спортивными играми. Страховка, самостраховка, взаимопомощь при выполнении физических упражнений.

Одежда и обувь для занятий. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий различными видами физических упражнений в зависимости от времени года. Переохлаждение и меры его предупреждения. Гигиена школьника.

Спортивный инвентарь и оборудование. Правила обращения со спортивными снарядами, спортивным инвентарем и оборудованием во время занятий легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, лыжным спортом, спортивными играми. Название и характеристика основных технических элементов легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжного спорта, спортивных игр.

Здоровый образ жизни. Простейшие правила формирования здорового образа жизни средствами физической культуры. Понятие о двигательных способностях человека (силовых, скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости), их развитии и оценке. Правила самостоятельных занятий.

Спорт и специальное олимпийское движение. Современное спортивное и олимпийское движение. Правила 1—2 видов соревнований зимних Специальных Олимпийских игр.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (56)

Гимнастика и акробатика (12)

Строевые упражнения. *Базовый уровень.* Изученные виды строя, перестроений и поворотов в различных сочетаниях.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. *Базовый уровень.* Комплексы ОРУ с гимнастической скамейкой.

Ходьба. *Базовый уровень.* Изученные виды ходьбы в различных сочетаниях. Ходьба по залу с ускорением и замедлением движения.

Прикладной уровень. Ранее изученные виды ходьбы в сочетании с другими видами передвижений. Ходьба с партнером на спине.

Лазанье. *Базовый уровень.* Лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами.

Прикладной уровень. Лазанье в висе на руках и ногах по низко висящему горизонтальному канату. Перелезание с каната на гимнастическую стенку и обратно. Перелезание с каната на канат.

Спортивный уровень. Соревнования на скорость в различных видах лазанья.

Опорный прыжок. *Базовый уровень.* Прыжок ноги врозь через козла в ширину (д). Прыжок согнув ноги через козла в ширину (м).

Прикладной уровень. Вскок в полуприсед, прыжок вверх на точность приземления. Вскок в полуприсед, прыжок вверх с поворотом перед приземлением на 90° (д). Прыжок «в окно» махом одной, толчком другой ногой с разбега (м).

Спортивный уровень. Прыжок ноги врозь через козла в ширину на технику (д). Прыжок согнув ноги через козла в ширину на технику (м).

Акробатика. *Базовый уровень.* Кувырок назад (м). Стойка на лопатках (м). Полушпагат (д). Мост из положения лежа на спине (д).

Прикладной уровень. Из о. с., спиной к основному направлению — упор присев — кувырок назад в группировке в упор присев — перекат назад в стойку на лопатках (держать) — перекат вперед в сед руки в стороны (м). Из о. с., стоя

лицом к основному направлению — шагом одной, равновесие, руки в стороны (держать) — приставляя ногу упор присев — перекаат назад в положение лежа на спине, руки вверх — мост — опускаясь, лечь на спину, руки вверх — перекаат влево (вправо) в упор лежа на бедрах на согнутых руках — полушпагат с опорой руками — полушпагат, руки в сторону (д).

Спортивный уровень. Акробатическая комбинация до 5 изученных элементов.

Легкая атлетика (16)

Бег. *Базовый уровень.* Бег 400 м с высокого старта.

Прикладной уровень. Эстафета 4 × 100 м.

Спортивный уровень. Бег 100 и 400 м с высокого старта на результат. Эстафета 4 × 100 м на результат. Кроссовый бег до 1000 м (м) и 800 м (д) на результат.

Прыжки. *Базовый уровень.* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прикладной уровень. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на заданное расстояние. Прыжок в высоту с разбега через препятствие до 1 м.

Спортивный уровень. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

Метания. *Базовый уровень.* Метание малого мяча на дальность с разбега. Толкание набивного мяча весом до 2 кг одной рукой с «одного шага разбега».

Прикладной уровень. Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор шириной 10 м. Толкание набивного мяча весом до 2 кг одной рукой с «одного шага разбега» в сектор 45°; через ориентир на высоте 1,5—2 м.

Спортивный уровень. Метание малого мяча с разбега на результат. Толкание набивного мяча весом до 2 кг одной рукой с «одного шага разбега» на результат.

Лыжный спорт (8)

Передвижение на лыжах. Базовый уровень. Сочетание различных лыжных ходов на пересеченной местности. Комбинирование прохождения подъемов и спусков.

Прикладной уровень. Применение изученных способов передвижения в сочетании на дистанции до 1500 м (мальчики), 1000 м (девочки).

Спортивный уровень. Эстафеты с передвижением на лыжах изученными способами. Прохождение дистанции 1500 м (м), 1000 м (д) на время.

Спортивные игры (20)

Баскетбол

Ведение мяча. Базовый уровень. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением высоты отскока, направления и скорости движения.

Прикладной уровень. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости движения с последующим броском в движении.

Спортивный уровень. Эстафеты с ведением мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости движения с последующим броском в движении.

Броски, ловля и передача мяча. Базовый уровень. Броски мяча по корзине с различного расстояния.

Прикладной уровень. Броски по корзине с различного расстояния после остановки с ловлей мяча.

Спортивный уровень. Эстафеты с бросками мяча по корзине с различного расстояния.

Приемы противодействия и овладения мячом

Спортивный уровень. Перехват мяча при ведении. Накрывание мяча при броске.

Учебная игра. Спортивный уровень. Учебная игра 5 × 5.

Футбол

Удары по мячу, передача и остановка мяча. Базовый уровень. Удары по мячу носком, пяткой, головой.

Прикладной уровень. Удары по мячу носком, пяткой, головой на точность попадания мяча.

Спортивный уровень. Эстафеты с ударами по мячу носком, пяткой, головой на точность попадания мяча.

Ведение мяча и обводка. Базовый уровень. Разнообразные способы ведения мяча с изменением скорости и направления.

Прикладной уровень. Сочетание различных способов ведения мяча правой и левой ногой с обводкой препятствий с последующим ударом по воротам; с обводкой препятствий с сопротивлением защитника и последующей передачей или ударом по воротам.

Спортивный уровень. Эстафеты с ведением мяча различными способами правой и левой ногой с обводкой препятствий с последующей передачей; с последующим ударом по воротам.

Игра вратаря. Спортивный уровень. Ловля мяча сбоку. Ловля мяча в падении. Отбивание мяча.

Учебная игра. Спортивный уровень. Учебная игра с различной численностью игроков в командах.

Мяч над сеткой (пионербол)

Учебная игра. Спортивный уровень. Учебная игра с различной численностью игроков в командах.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ (10)

Развитие быстроты движений и скоростной выносливости (1)

Разновидности ходьбы, бега, прыжков под уклон (до 15°) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции до 30 м.

Разновидности ходьбы, бега, прыжков под уклон (до 15°) на отрезке до 30 м в максимальном темпе «с ходу» (разбег 7—10 м). Челночный бег до 10× 9—15 м с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку с периодическим ускорением и замедлением ее вращения до 3 минут. Повторное пробегание отрезков до 100 м с максимальной скоростью. Повторное прохождение на лыжах отрезков до 200 м с максимальной скоростью. Повторное и повторно-серийное выполнение изученных элементов спортивных игр (передач, бросков, ведения, ударов по мячу и т. д.) в максимальном темпе.

Развитие силовых способностей (2)

Броски набивного мяча до 2 кг (д) и до 3 кг (м) одной рукой от плеча из исходного положения стоя, ноги врозь; одной рукой от плеча с шага. Стоя лицом, последовательные прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом кругом после приземления. Стоя боком, прыжки через гимнастическую скамейку; то же с продвижением вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (м). Удержание упора на согнутых руках на параллельных брусьях на время (м). Сгибание ног, согнутых в коленях, попеременно в сторону правого, левого плеча из положения лежа спиной на наклонной доске (д). Поднимание прямых ног попеременно в сторону правого, левого плеча из положения лежа спиной на наклонной доске (м). Вис углом на гимнастической стенке, на перекладине (м). Прогибание туловища из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке, ноги зафиксированы, руки за головой. Повторное лазанье по канату в два и три приема. Лазанье по канату без помощи ног (м). Лазанье в висе на руках и ногах по горизонтальному канату (д). Повторное преодоление полосы препятствий из нескольких гимнастических снарядов. Повторное и повторно-серийное выполнение изученных элементов гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта с использованием инвентаря большего веса, отягощений, сопротивления партнера и резинового жгута.

Развитие гибкости и подвижности в суставах (1)

Стоя лицом друг к другу, руки на плечах, пружинистые наклоны с максимальной амплитудой; полунаклон с махом левой (правой) ногой назад с максимальной амплитудой. Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, выпад левой (правой) вперед с движением рук. Стоя спиной друг к другу, руки в «замок», наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч, не разъединяя рук, поворот вправо на 360°. Из и. п. сед, ноги врозь, наклоны вперед с помощью партнера.

Развитие общей выносливости (2)

Ходьба в сочетании с бегом до 2000 м (д), 3000 м (м). Прыжки через скакалку на месте и в движении до 3 минут. Передвижение на лыжах до 1500 м (д), 3000 м (м). Двигательные задания с изученными элементами спортивных игр (передачи, броски, ведения, удары по мячу и т. д.) в умеренном темпе (не менее 5 минут) или учебная игра средней интенсивности (7—10 минут).

Развитие координации движений и коррекция нарушений пространственно-временной дифференцировки, точности движений, равновесия (2)

Перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре) поворотом налево в движении и обратно от различных границ зала. Ходьба с сохранением заданной дистанции и интервала в различном строю с открытыми и закрытыми глазами. Преодоление заданной дистанции шагом (бегом, прыжками) за указанное количество шагов (прыжков) с закрытыми глазами. Принятие изученных исходных положений в парах по команде учителя с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в длину в полсилы (в треть, четверть силы) в различном сочетании с открытыми и закрытыми глазами. Различные варианты качения мяча (в том числе предметом: обручем, гимнастической палкой и т. д.) по полу и по гимнастической скамейке с открытыми и закрытыми глазами. Броски предметов в подвижную цель с различного расстояния с открытыми и закрытыми глазами. Подбрасывание мяча в половину, треть высоты, определенной

ориентиром из различных исходных положений с открытыми и закрытыми глазами. Стойки, разновидности ходьбы по достаточной и сокращенной подвижной опоре (набивной мяч, канат и т. д.).

Коррекция нарушений основных видов движений (2)

Ходьба. Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (музыки). Ходьба с хлопками на каждый первый (второй, третий, четвертый, первый и второй, первый и третий и т. д.) счет. Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впередиидущего. Ходьба с закрытыми и открытыми глазами (с чередованием). Ходьба вдоль по канату, руки в стороны.

Бег. Бег с чередованием темпа: медленно — быстро. Бег с предметом в руках (набивной мяч, 2—3 мяча и т. д.). Бег с подниманием и раскладыванием предметов на гимнастическую скамейку, на пол, в обозначенное ориентиром место.

Прыжки. Прыжки на месте с хлопками спереди (сзади, над головой) на каждый второй прыжок. Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, с поворотом на 90° на каждый 4-й (2-й и 4-й) счет. Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку.

Бросков и ловли мяча. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в парах с ловлей двумя руками после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др. Бросок мяча в стену с ловлей после вращения кругом, приседания. Сидя на полу в упоре сзади, зажав мяч между стопами, вращаясь, перенести его вправо (влево) на 30, 60, 90 см и т. д.

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх через одну (две, три) рейки. Лазанье по диагонали приставными шагами. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руках (мяч, кегля, кубик и т.п.). Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием на канат. Лазанье спиной к гимнастической стенке. Лазанье с поворотом кругом. Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Адаптационно-моторная компетенция

Учащиеся умеют, способны, обладают готовностью:

- *обеспечить безопасность во время самостоятельных и организованных физкультурных занятий;*
- *выполнять физические упражнения для коррекции нарушений двигательной сферы;*
- *адаптировать индивидуальный двигательный опыт к различным жизненно важным видам двигательной деятельности и безопасной жизнедеятельности;*
- *проявлять должный уровень двигательных способностей, обеспечивающих эффективность различных жизненно важных видов двигательной деятельности и безопасной жизнедеятельности.*

Личностная компетенция

Учащиеся умеют, способны, обладают готовностью:

- *бережно относиться к собственному здоровью;*
- *соблюдать основы здорового образа жизни, используя и приумножая ценности физической культуры;*
- *реализовать потребность в физкультурно-оздоровительной деятельности;*
- *освоить в меру имеющихся возможностей способы оздоровления, физического и духовного самосовершенствования средствами физической культуры;*
- *осваивать в доступной мере и соблюдать культуру поведения, проявлять доброжелательное отношение к окружающим;*
- *демонстрировать честность, смелость, настойчивость в достижении заданного результата.*

Социальная компетенция

Учащиеся умеют, способны, обладают готовностью:

- *правильно подбирать спортивную одежду и обувь для занятий физическими упражнениями, ухаживать за ней;*
- *правильно использовать спортивный инвентарь и оборудование в процессе урока, тренировки, отдыха в соответствии с его функциональным назначением;*
- *сотрудничать и взаимодействовать со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности.*