

## 5.2.8 . Изобразительная деятельность (лепка, рисование, аппликация)

### Пояснительная записка.

Изобразительная деятельность занимает важное место в работе с ребенком с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР. Вместе с формированием умений и навыков изобразительной деятельности у ребенка воспитывается эмоциональное отношение к миру, формируются восприятия, воображение, память, зрительно-двигательная координация. На занятиях по аппликации, лепке, рисованию дети имеют возможность выразить себя как личность, проявить интерес к деятельности или к предмету изображения, доступными для них способами осуществить выбор изобразительных средств. Многообразие используемых в изобразительной деятельности материалов и техник позволяет включать в этот вид деятельности всех детей без исключения. Несмотря на то, что некоторые дети с ДЦП не могут использовать приемы захвата кисти, карандаша, они могут создать сюжет изображения, отпечатывая картинки штампами или выдувая краску через блопен на трафарет. Разнообразие используемых техник делает работы детей выразительнее, богаче по содержанию, доставляет им много положительных эмоций.

**Целью обучения** изобразительной деятельности является формирование умений изображать предметы и объекты окружающей действительности художественными средствами. Основные задачи: развитие интереса к изобразительной деятельности, формирование умений пользоваться инструментами, обучение доступным приемам работы с различными материалами, обучение изображению (изготовлению) отдельных элементов, развитие художественно-творческих способностей.

Программа по изобразительной деятельности включает три раздела:

- «Лепка»,
- «Рисование»,
- «Аппликация».

Во время занятий изобразительной деятельностью необходимо вызывать у ребенка положительную эмоциональную реакцию, поддерживать и стимулировать его творческие устремления, развивать самостоятельность. Ребенок обучается уважительному отношению к своим работам, оформляя их в рамы, участвуя в выставках, творческих показах. Ему важно видеть и знать, что результаты его творческой деятельности полезны и нужны другим людям. Это делает жизнь ребенка интереснее и ярче, способствует его самореализации, формирует чувство собственного достоинства. Сформированные на занятиях изобразительной деятельности умения и навыки необходимо применять в последующей трудовой деятельности, например, при изготовлении полиграфических и керамических изделий, изделий в технике батик, календарей, блокнотов и др.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 8 год обучения. Далее навыки изобразительной деятельности применяются на уроках профильного труда при изготовлении изделий из керамики, полиграфической, ткацкой, швейной и другой продукции.

Материально-техническое оснащение учебного предмета *«Изобразительная деятельность»* предусматривает:

- наборы инструментов для занятий изобразительной деятельностью, включающие кисти, ножницы (специализированные, для фигурного вырезания,

для левой руки и др.), шило, коврики, фигурные перфораторы, стеки, индивидуальные доски, пластиковые подложки и т.д.;

- натуральные объекты, изображения (картинки, фотографии, пиктограммы) готовых изделий и операций по их изготовлению; репродукции картин;
- изделия из глины;
- альбомы с демонстрационными материалами, составленными в соответствии с содержанием учебной программы;
- рабочие альбомы (тетради) с материалом для раскрашивания, вырезания, наклеивания, рисования; видеофильмы, презентации, аудиозаписи;
- оборудование: мольберты, планшеты, музыкальный центр, компьютер, проекционное оборудование; стеллажи для наглядных пособий, изделий, для хранения бумаги и работ учащихся и др.;
- магнитная и ковровиновая доски;
- расходные материалы для ИЗО: клей, бумага (цветная, папиросная, цветной ватман и др.), карандаши (простые, цветные), мелки (пастель, восковые и др.), фломастеры, маркеры, краски (акварель, гуашь, акриловые краски), бумага разных размеров для рисования; пластичные материалы (пластилин, соленое тесто, пластичная масса, глина) и др.

### **Содержание предмета**

#### *Лепка.*

- Узнавание (различение) пластичных материалов: пластилин, тесто, глина.
- Узнавание (различение) инструментов и приспособлений для работы с пластичными материалами: стека, нож, скалка, валик, форма, подложка, штамп.
- Разминание пластилина (теста, глины).
- Раскатывание теста (глины) скалкой. Отрывание кусочка материала от целого куска.
- Откручивание кусочка материала от целого куска.
- Отщипывание кусочка материала от целого куска.
- Отрезание кусочка материала стекой. Размазывание пластилина по шаблону (внутри контура).
- Катание колбаски на доске (в руках).
- Катание шарика на доске (в руках).получение формы путем выдавливания формочкой.
- Вырезание заданной формы по шаблону стекой (ножом, шилом и др.).
- Сгибание колбаски в кольцо. Закручивание колбаски в жгутик.
- Переплетение: плетение из 2-х (3-х) колбасок.
- Прodelьвание отверстия в детали.
- Расплющивание материала на доске (между ладонями, между пальцами). Скручивание колбаски (лепешки, полоски).
- Защищивание краев детали. Соединение деталей изделия прижатием (примазыванием, прищипыванием).
- Лепка предмета из одной (нескольких) частей.
- Выполнение тиснения (пальцем, штампом, тканью и др.).

- Нанесение декоративного материала на изделие. Дополнение изделия мелкими деталями.
- Нанесение на изделие рисунка. Лепка изделия с нанесением растительного (геометрического) орнамента.
- Лепка нескольких предметов, объединённых сюжетом.

#### *Аппликация.*

- Узнавание (различение) разных видов бумаги: цветная бумага, картон, фольга, салфетка и др.
- Узнавание (различение) инструментов и приспособлений, используемых для изготовления аппликации: ножницы, шило, войлок, трафарет, дырокол и др.
- Сминание бумаги. Отрывание бумаги заданной формы (размера). Сгибание листа бумаги пополам (вчетверо, по диагонали). Скручивание листа бумаги.
- Намазывание всей (части) поверхности клеем.
- Выкалывание шилом: прокол бумаги, выкалывание по прямой линии, выкалывание по контуру.
- Разрезание бумаги ножницами: выполнение надреза, разрезание листа бумаги. Вырезание по контуру.
- Сборка изображения объекта из нескольких деталей. Конструирование объекта из бумаги: заготовка отдельных деталей, соединение деталей между собой.
- Соблюдение последовательности действий при изготовлении предметной аппликации: заготовка деталей, сборка изображения объекта, намазывание деталей клеем, приклеивание деталей к фону.
- Соблюдение последовательности действий при изготовлении декоративной аппликации: заготовка деталей, сборка орнамента способом чередования объектов, намазывание деталей клеем, приклеивание деталей к фону.
- Соблюдение последовательности действий при изготовлении сюжетной аппликации: придумывание сюжета, составление эскиза сюжета аппликации, заготовка деталей, сборка изображения, намазывание деталей клеем, приклеивание деталей к фону.

#### *Рисование.*

- Узнавание (различение) материалов и инструментов, используемых для рисования: краски, мелки, карандаши, фломастеры, палитра, мольберт, кисти, емкость для воды.
- Оставление графического следа.
- Освоение приемов рисования карандашом.
- Соблюдение последовательности действий при работе с красками: опускание кисти в баночку с водой, снятие лишней воды с кисти, обмакивание ворса кисти в краску, снятие лишней краски о край баночки, рисование на листе бумаги, опускание кисти в воду и т.д.
- Освоение приемов рисования кистью: прием касания, прием примакивания, прием наращивания массы.
- Выбор цвета для рисования. Получение цвета краски путем смешивания красок других цветов.

- Рисование точек. Рисование вертикальных (горизонтальных, наклонных) линий. Соединение точек.
- Рисование геометрической фигуры (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник).
- Закрашивание внутри контура (заполнение всей поверхности внутри контура). Заполнение контура точками.
- Штриховка слева направо (сверху вниз, по диагонали), двойная штриховка. Рисование контура предмета по контурным линиям (по опорным точкам, по трафарету, по шаблону, по представлению).
- Дорисовывание части (отдельных деталей, симметричной половины) предмета.
- Рисование предмета (объекта) с натуры.
- Рисование растительных (геометрических) элементов орнамента. Дополнение готового орнамента растительными (геометрическими) элементами. Рисование орнамента из растительных и геометрических форм в полосе (в круге, в квадрате). Дополнение сюжетного рисунка отдельными предметами (объектами), связанными между собой по смыслу.
- Расположение объектов на поверхности листа при рисовании сюжетного рисунка. Рисование приближенного и удаленного объекта. Подбор цвета в соответствии с сюжетом рисунка. Рисование сюжетного рисунка по образцу (срисовывание готового сюжетного рисунка) из предложенных объектов (по представлению).
- Рисование с использованием нетрадиционных техник: монотипии, «по - сырому», рисования с солью, рисования шариками, граттаж, «под батик».

Распределение содержания предмета «Изобразительная деятельность» по годам обучения.

### 1дол- класс

#### **Подготовительные упражнения**

Выявление навыков рисования.

Рисование и раскрашивание пальчиками. Развитие умения правильно держать карандаш, кисточку. Работа красками, карандашами, фломастерами.

Знакомство с понятиями «верх», «низ» (листа бумаги), умение правильно располагать бумагу на парте.

Знакомство с основными цветами и заучивание их (красный, синий, зеленый, желтый, черный, белый).

Развитие умения проводить прямые, вертикальные, горизонтальные и наклонные линии на бумаге в клетку (лесенка, шарфик, узор) по опорным точкам.

Упражнения в проведении прямых линий различной толщины на гладкой бумаге (тропинка, шнурки, ветка).

Различение круга, квадрата, треугольника. Рисование их по трафарету, намеченным линиям, опорным точкам.

Развитие навыка правильного раскрашивания с соблюдением контура.

Обводка и последующее закрашивание изображений несложных предметов, используя знания геометрических фигур.

#### **Декоративное рисование**

Содействовать выработке у детей умения проводить от руки прямые вертикальные, горизонтальные и наклонные линии; упражнять в закраске элементов орнамента, соблюдая контур рисунка; развивать умение применять трафареты (шаблоны), работать с линейкой; учить различать и называть цвета: черный, белый, красный, синий, желтый, зеленый

### **Примерные задания**

Рисовать по трафарету, намеченным линиям больших и маленьких квадратов, прямоугольников, треугольников их раскрашивание.

Рисование узора в квадрате (квадрат – по трафарету).

Рисование геометрического орнамента по трафаретам.

Рисование узора в полосе из треугольников.

Рисование круга по трафарету.

Рисование узора в полосе из кругов (круги – по трафарету).

Рисование по шаблону с последующим раскрашиванием флажка, елки.

Рисование по трафаретам пройденных букв и цифр.

Рисование по трафарету цветов, раскрашивание их.

### **Аппликация.**

Приемы : сминание бумаги, отрывание бумаги заданной формы (размера). сгибание листа бумаги пополам (вчетверо, по диагонали), скручивание листа бумаги.

Намазывание всей (части) поверхности клеем.

Приемы пользования ножницами (с помощью учителя)

### **Лепка.**

Узнавание (различение) пластичных материалов: пластилин, тесто, глина.

Узнавание (различение) инструментов и приспособлений для работы с пластичными материалами: стека, нож, скалка, валик, форма, подложка, штамп.

Разминание пластилина (теста, глины).

Раскатывание теста (глины) скалкой. Отрывание кусочка материала от целого куска.

Откручивание кусочка материала от целого куска.

Отщипывание кусочка материала от целого куска.

Отрезание кусочка материала стеклой. Размазывание пластилина по шаблону (внутри контура).

Катание колбаски на доске (в руках).

Катание шарика на доске (в руках).получение формы путем выдавливания формочкой.

## **2 класс**

### **Декоративное рисование**

Продолжать вырабатывать у детей умение проводить от руки вертикальные, горизонтальные и наклонные линии (вначале на листе бумаги в клеточку); развивать умение рисовать с помощью трафарета узора в квадрате путем деления квадрата по осевым линиям – диагоналям; учить различать плоскостные геометрические фигуры по цвету и форме; раскрашивать рисунок, используя основные цвета и не выходя за контур.

### **Примерные задания**

Закрашивание готового узора с использованием 2-3 контрастных цветов.

Рисование с помощью трафарета узора в полосе из геометрических фигур, опираясь на образец.

Самостоятельное рисование геометрического узора с опорой на образец.

Рисование в квадрате с помощью трафарета и без него, узора из листочков (на осевых линиях – диагоналях).

Рисование узора для косынки треугольной формы разной величины, разного цвета.

Рисование узора в круге («расписная тарелка», шар).

Самостоятельное составление узора с использованием трафаретов.

### **Рисование с природы**

Учить детей по возможности правильно располагать изображение на бумаге; различать и называть формы квадратных, круглых и треугольных предметов; передавать в рисунке с помощью шаблона квадратную, круглую и треугольную форму предметов; по

возможности соблюдать в рисунке пространственные отношения предметов; аккуратно раскрашивать рисунок.

### **Примерные задания**

Рисование с натуры предметов, напоминающих геометрические фигуры (тарелка, платок, часы, косынка).

Рисование с натуры овощей, фруктов с применением трафарета и без них (яблоко, лук, репа, морковь, огурец).

Рисование предметов, состоящих из ряда геометрических фигур, с использованием нескольких цветов (бусы, домик, скворечник, снежная баба).

Рисование с натуры весенних цветов (мать-и-мачеха, одуванчик).

Рисование по опорным точкам и образцу пройденных цифр и букв.

### **Аппликация.**

Приемы работы с клеем. Разрезание бумаги ножницами: выполнение надреза, разрезание листа бумаги. Вырезание по контуру.

Сборка изображения объекта из нескольких деталей. Конструирование объекта из бумаги: заготовка отдельных деталей, соединение деталей между собой.

### **Лепка**

Узнавание (различение) пластичных материалов: пластилин, тесто, глина.

Узнавание (различение) инструментов и приспособлений для работы с пластичными материалами: стека, нож, скалка, валик, форма, подложка, штамп.

Разминание пластилина (теста, глины).

Раскатывание теста (глины) скалкой. Отрывание кусочка материала от целого куска.

Откручивание кусочка материала от целого куска.

Отщипывание кусочка материала от целого куска.

Отрезание кусочка материала стеклой. Размазывание пластилина по шаблону (внутри контура).

Катание колбаски на доске (в руках).

Катание шарика на доске (в руках).получение формы путем выдавливания формочкой.

Вырезание заданной формы по шаблону стеклой (ножом, шилом и др.).

Сгибание колбаски в кольцо. Закручивание колбаски в жгутик.

Продельвание отверстия в детали.

Расплющивание материала на доске (между ладонями, между пальцами). Скручивание колбаски (лепешки, полоски).

Защипывание краев детали. Соединение деталей изделия прижатием (примазыванием, прищипыванием).

## **3 класс**

### **Декоративное рисование**

Продолжать учить детей проводить от руки прямые линии. Рисовать геометрические фигуры и составлять из них различные узоры; чередовать цвета в узоре; рисовать по обводке, с помощью трафаретов, шаблонов и самостоятельно растительные узоры, правильно используя цвета.

### **Примерные задания**

Рисование геометрического узора по образцу, по обводке.

Самостоятельное составление и рисование геометрического узора.

Рисование геометрического орнамента в квадрате (деление по диагоналям), треугольнике.

Обводка растительного узора в полосе с самостоятельным закрашиванием.

Составление и закрашивание растительного узора в полосе с помощью трафаретов.

Самостоятельное закрашивание растительного узора в полосе (елка, гриб, снежинка, снеговик).

Рисование растительного узора в круге (салфетка).

Рисование узора из цветов и листочков.

### **Рисование с натуры**

Продолжать учить детей правильно размещать изображение на листке бумаги. Различать и называть формы квадратных, круглых, треугольных и прямоугольных предметов; передавать в рисунке с помощью шаблона и самостоятельно квадратную, круглую, треугольную и прямоугольную форму отдельных предметов; уметь по возможности соблюдать в рисунке пространственные отношения предметов, используя слова «посередине», «слева», «справа»; аккуратно раскрашивать рисунок, соблюдая контур; подбирать цвета, соответствующие натуре.

### **Примерные задания**

Рисование с помощью шаблона листьев дуба, березы, тополя. Рисование овощей, фруктов, ягод, грибов.

Рисование предметов прямоугольной формы (портфель).

Рисование цветов (ромашка, колокольчик).

Рисование новогодних игрушек (бусы, флажки, шары).

Рисование моделей несложных конструкций (два кубика и призма).

Рисование игрушек (барабан).

Рисование по образцу пройденных цифр и букв.

### **Рисование на темы**

Обогащать представления учащихся об окружающей действительности.

Учить их воспроизводить в рисунке знакомые предметы, передавать пространственные отношения предметов (рядом, около, вверху, внизу).

### **Примерные задания**

Рисование на темы: «Осенний лес», «Новогодняя елка», «Деревья весной». Иллюстрирование сказки «Репка».

Тематическое рисование к датам Красного календаря («Открытка к 8 Марта», «Мой дом, моя школа», «

### **Ожидаемые результаты:**

Учащиеся должны уметь: правильно размещать изображение на листе бумаги; различать и называть формы квадратных, круглых, треугольных и прямоугольных предметов передавать в рисунке с помощью шаблона и самостоятельно квадратную, круглую, треугольную и прямоугольную форму отдельных предметов; уметь по возможности соблюдать в рисунке пространственные отношения предметов, используя слова «посередине», «слева», «справа»; аккуратно раскрашивать рисунок, соблюдая контур; подбирать цвета, соответствующие натуре.

### **Аппликация**

Разрезание бумаги ножницами: выполнение надреза, разрезание листа бумаги. Вырезание по контуру.

Сборка изображения объекта из нескольких деталей. Конструирование объекта из бумаги: заготовка отдельных деталей, соединение деталей между собой.

Соблюдение последовательности действий при изготовлении предметной аппликации: заготовка деталей, сборка изображения объекта, намазывание деталей клеем, приклеивание деталей к фону.

### **Лепка**

Лепка предмета из одной (нескольких) частей.

Выполнение тиснения (пальцем, штампом, тканью и др.).

Нанесение декоративного материала на изделие. Дополнение изделия мелкими деталями.

Нанесение на изделие рисунка. Лепка изделия с нанесением растительного (геометрического) орнамента.

#### **4 класс**

##### **Декоративное рисование**

Учить детей рисовать по образцу и самостоятельно рисовать узоры из геометрических и растительных форм в полосе и квадрате; определять форму и цвет составных частей, по возможности определить структуру узора.

##### **Примерные задания**

Самостоятельное рисование декоративных узоров.

Самостоятельное расположение деталей узора и составление их на данной площади.

Рисование растительного узора в полосе по образцу.

Составление растительного узора из 2-х фигурок-трафаретов в полосе.

Самостоятельное рисование растительного узора в полосе.

Рисование узора в квадрате по образцу и самостоятельно (платок, скатерть, салфетка).

Составление узора из линий различной конфигурации и цвета.

Составление и рисование узора в квадрате, раскрашенного на заданных линиях.

Рисование узора в круге (люстра).

##### **Рисование с натуры**

Продолжать учить учащихся различать и изображать предметы квадратной, прямоугольной, круглой и треугольной формы; по возможности развивать умение определять последовательность выполнения рисунка.

##### **Примерные задания**

Рисование предметов, включающих в себе геометрические формы: дом (одноэтажный, многоэтажный), автобус.

Рисование елки с игрушками.

Рисование листьев березы и ивы.

Обводка и раскраска с помощью трафаретов листьев клена и дуба.

Рисование гирлянды новогодних игрушек (шары).

Рисование овощей и фруктов различной формы.

Рисование снеговика.

Рисование цыпленка.

##### **Рисование на темы**

Развивать у учащихся умение соединять в одном сюжетном рисунке изображения нескольких предметов; учиться по возможности располагать их в определенном порядке; учить передавать характерные признаки времен года средствами изобразительного искусства.

##### **Примерные задания**

Рисование на темы: «Ракета в космосе», «Деревья весной», «Моя улица». Иллюстрирование сказки «Гуси-лебеди». Рисование на темы, связанные с празднованием дат календаря.

##### **Ожидаемые результаты:**

Учащиеся должны: рисовать по образцу и самостоятельно рисовать узоры из геометрических и растительных форм в полосе и квадрате; определять форму и цвет составных частей, по возможности определить структуру узора; различать и изображать предметы квадратной, прямоугольной, круглой и треугольной формы; определять последовательность выполнения рисунка; располагать предметы в определенном порядке на листе бумаги.

##### **Аппликация**



Разрезание бумаги ножницами: выполнение надреза, разрезание листа бумаги. Вырезание по контуру.

Сборка изображения объекта из нескольких деталей. Конструирование объекта из бумаги: заготовка отдельных деталей, соединение деталей между собой.

Соблюдение последовательности действий при изготовлении предметной аппликации: заготовка деталей, сборка изображения объекта, намазывание деталей клеем, приклеивание деталей к фону.

### **Лепка**

Лепка предмета из одной (нескольких) частей.

Выполнение тиснения (пальцем, штампом, тканью и др.).

Нанесение декоративного материала на изделие. Дополнение изделия мелкими деталями.

Нанесение на изделие рисунка. Лепка изделия с нанесением растительного (геометрического) орнамента.

### **5 класс**

#### **Декоративное рисование**

Учить детей строить узоры в прямоугольнике и квадрате, используя осевые линии; располагать по возможности узор симметрично, подбирать соответствующие цвета.

#### **Примерные задания**

Составление и рисование узора в квадрате (на осевых линиях-диагоналях).

Составление и рисование растительного узора в прямоугольнике и квадрате (шкатулка).

Составление узора в полосе (шарф, шапочка).

Составление и рисование узора для ткани.

Декоративное оформление открыток к Новому году; 8 Марта.

#### **Рисование с натуры**

Совершенствовать умения учащихся передавать в рисунке форму хорошо известных предметов; соблюдать с помощью учителя последовательность выполнения рисунка; правильно подбирать цвета; закреплять понятия о величине предметов (высокий - низкий).

#### **Примерные задания**

Рисование предметов, имеющих геометрическую форму (почтовый ящик, шкаф, телевизор, ваза).

Рисование дорожных знаков.

Рисование осеннего клена (с использованием шаблонов).

Рисование учебных предметов несложной формы.

Рисование грибов (сыроежка, подосиновик).

Рисование весенних цветов (ландыш).

#### **Рисование на темы**

Развивать у учащихся способность отражать в рисунке впечатления от ранее увиденного; с помощью учителя правильно располагать изображения предметов; подбирать соответствующие цвета.

#### **Примерные задания**

Рисование на темы: «В нашем саду», «Летний лес», «В осеннем парке», «Моя школа (мой дом) в солнечную и дождливую погоду», «Новогодняя елка», «Моя любимая игрушка», «Море».

Широко используется иллюстрирование к сказкам: «Теремок», «Три медведя», «Морозко», и т.п.

#### **Ожидаемые результаты:**

Учащиеся должны уметь: строить узоры в прямоугольнике и квадрате, используя осевые линии; располагать по возможности узор симметрично, подбирать

соответствующие цвета; передавать в рисунке форму хорошо известных предметов; соблюдать с помощью учителя последовательность выполнения рисунка; правильно подбирать цвета; закреплять понятия о величине предметов (высокий - низкий).

### **6 класс**

#### **Декоративное рисование**

Учить детей рисовать узоры из геометрических и растительных элементов в полосе, прямоугольнике, круге, используя осевые линии; с помощью учителя соблюдать определенную последовательность; развивать необходимые навыки в работе с цветными карандашами (по возможности ровная штриховка орнамента с соблюдением контура).

#### **Примерные задания**

Рисование узора из геометрических элементов в полосе (закладка для книг).

Рисование узора в прямоугольнике (ковёр).

Рисование в полосе узора и растительных элементов (вишенка с листочками).

Рисование узора в круге, используя осевые линии.

Оформление узора для пригласительного билета, маскарадных очков.

#### **Рисование с натуры**

Совершенствовать умения учащихся передавать в рисунке форму хорошо известных предметов; соблюдать с помощью учителя последовательность выполнения рисунка; правильно подбирать цвета; закреплять понятия о величине предметов (высокий – низкий).

#### **Примерные задания**

Рисование различных видов транспорта (грузовик, троллейбус).

Рисование елочных украшений (бусы).

Рисование ежа и зайца.

Рисование листьев и ягод рябины.

Рисование предметов симметричной формы (раздаточный материал – бабочка).

Рисование игрушек (трехцветный мяч, ведро, кормушка для птиц).

Рисование цветов (одуванчик, мать-и-мачеха).

#### **Рисование на темы**

Совершенствовать у учащихся умения отражать в рисунке свои наблюдения; правильно передавать величину предметов: соблюдать пространственное положение предметов относительно друг друга; адекватно использовать цвета.

#### **Примерные задания**

Рисование на темы: «Наши четвероногие друзья», «Мой кораблик», «Новогодний праздник».

Тематическое рисование: «Подарок маме» (открытка), «С новым годом» (газета)

Иллюстрирование сказок (по тематическому планированию уроков чтения).

#### **Ожидаемые результаты:**

Учащиеся должны уметь: рисовать узоры из геометрических и растительных элементов в полосе, прямоугольнике, круге, используя осевые линии; с помощью учителя соблюдать определенную последовательность в рисовании; работать с цветными карандашами (по возможности ровная штриховка орнамента с соблюдением контура); отражать в рисунке свои наблюдения; правильно передавать величину предметов: соблюдать пространственное положение предметов относительно друг друга; адекватно использовать цвета.

### **7 класс**

#### **Декоративное рисование**

Продолжать рисовать узоры из геометрических и растительных элементов в полосе, прямоугольнике, круге, овале, ромбе, трапеции, используя осевые линии; с помощью учителя соблюдать определенную последовательность; развивать необходимые

навыки в работе красками. Обучение рисованию витражными, масляными красками по трафарету.

### **Примерные задания**

Рисование узора из геометрических элементов в полосе (закладка для книг, узор для вазы).

Рисование узора в прямоугольнике (ковёр, платок, скатерть, салфетка).

Рисование в полосе узора и растительных элементов (вишенка с листочками, виноградная лоза, ананас).

Рисование узора в круге, используя осевые линии, тарелка, салфетка.

Оформление узора для пригласительного билета, маскарадных очков, масок животных. Рисование узора для детской шапочки, варежек, носочков и т.п.

### **Рисование с натуры**

Совершенствовать умения учащихся передавать в рисунке форму хорошо известных предметов; соблюдать с помощью учителя последовательность выполнения рисунка; правильно подбирать цвета; закреплять понятия о величине предметов (высокий – низкий).

### **Примерные задания**

Рисование различных видов транспорта (грузовик, троллейбус).

Рисование елочных украшений (бусы, елочные игрушки).

Рисование животных.

Рисование листьев и ягод разной формы.

Рисование предметов симметричной формы (бабочка, рыбка, матрёшка).

Рисование игрушек (разноцветный мяч, ведро, кормушка для птиц, кукла, машинка, пирамидка).

Рисование цветов (одуванчик, ромашка, колокольчик).

### **Рисование на темы**

Совершенствовать у учащихся умения отражать в рисунке свои наблюдения; правильно передавать величину предметов: соблюдать пространственное положение предметов относительно друг друга; адекватно использовать цвета.

### **Примерные задания**

Рисование на темы: «Наши четвероногие друзья», «Мой кораблик», «Новогодний праздник», «Путешествие», «Лето в лесу».

Тематическое рисование: «Подарок маме» (открытка), «С новым годом» (газета)

Иллюстрирование сказок (по тематическому планированию уроков чтения).

### **Ожидаемые результаты:**

Учащиеся должны уметь: рисовать узоры из геометрических и растительных элементов в полосе, прямоугольнике, круге, овале, ромбе, трапеции, используя осевые линии; с помощью учителя соблюдать определенную последовательность в работе; адекватно использовать краски; передавать в рисунке форму хорошо известных предметов; правильно передавать величину предметов: соблюдать пространственное положение предметов относительно друг друга.

### **8 класс**

#### **Декоративное рисование**

Продолжать рисовать узоры из геометрических и растительных элементов в полосе, прямоугольнике, круге, овале, ромбе, трапеции, используя осевые линии; с помощью учителя соблюдать определенную последовательность; развивать необходимые навыки в работе красками. Обучение рисованию витражными, масляными красками по дереву, с помощью трафаретов.

### **Примерные задания**

Рисование узора из геометрических элементов в полосе (закладка для книг, узор для вазы).

Рисование узора в прямоугольнике (ковёр, платок, скатерть, салфетка).

Рисование в полосе узора и растительных элементов (вишенка с листочками, виноградная лоза, ананас).

Рисование узора в круге, используя осевые линии, тарелка, салфетка.

Оформление узора для пригласительного билета, маскарадных очков, масок животных. Рисование узора для детской шапочки, варежек, носочков и т.п.

#### **Рисование с натуры**

Совершенствовать умения учащихся передавать в рисунке форму хорошо известных предметов; соблюдать с помощью учителя последовательность выполнения рисунка; правильно подбирать цвета; закреплять понятия о величине предметов (высокий – низкий).

#### **Примерные задания**

Рисование различных видов транспорта (грузовик, троллейбус).

Рисование елочных украшений (бусы, елочные игрушки).

Рисование животных.

Рисование листьев и ягод разной формы.

Рисование предметов симметричной формы (бабочка, рыбка, матрёшка).

Рисование игрушек (разноцветный мяч, ведро, кормушка для птиц, кукла, машинка, пирамидка, воздушный шарик).

Рисование цветов (одуванчик, ромашка, колокольчик).

#### **Рисование на темы**

Продолжать совершенствовать у учащихся умения отражать в рисунке свои наблюдения; правильно передавать величину предметов: соблюдать пространственное положение предметов относительно друг друга; адекватно использовать цвета.

#### **Примерные задания**

Рисование на темы: «Осенние листья», «По синему морю», «Герой мультфильма», «Птичий двор», «Зимние забавы», «Лес весной», и т. д.

Тематическое рисование: «День учителя» (открытка), «Любимая бабушка» (газета ко дню пожилого человека)

Иллюстрирование сказок (по тематическому планированию уроков чтения).

#### **Ожидаемые результаты:**

Учащиеся должны уметь: рисовать узоры из геометрических и растительных элементов в полосе, прямоугольнике, круге, овале, ромбе, трапеции, используя осевые линии; с помощью учителя соблюдать определенную последовательность в работе; адекватно использовать краски; передавать в рисунке форму хорошо известных предметов; правильно передавать величину предметов: соблюдать пространственное положение предметов относительно друг друга, по возможности работать витражными и масляными красками по трафарету.

### **9 класс**

#### **Декоративное рисование**

Продолжать рисовать узоры из геометрических и растительных элементов в полосе, прямоугольнике, круге, овале, ромбе, трапеции, используя осевые линии; с помощью учителя соблюдать определенную последовательность; развивать необходимые навыки в работе красками. Обучение рисованию витражными, масляными красками по трафарету.

#### **Примерные задания**

Рисование узора из геометрических элементов в полосе (закладка для книг, узор для вазы).

Рисование узора в прямоугольнике (ковёр, платок, скатерть, салфетка).

Рисование в полосе узора и растительных элементов (вишенка с листочками, виноградная лоза, ананас).

Рисование узора в круге, используя осевые линии, тарелка, салфетка.

Оформление узора для пригласительного билета, маскарадных очков, масок животных. Рисование узора для детской шапочки, варежек, носочков и т.п.

#### **Рисование с натуры**

Совершенствовать умения учащихся передавать в рисунке форму хорошо известных предметов, работать над самостоятельным срисовыванием с доски; соблюдать с помощью учителя последовательность выполнения рисунка; правильно подбирать цвета.

#### **Примерные задания**

Рисование различных видов транспорта (поезд, корабль, вертолёт).

Рисование более сложных по форме елочных украшений (ёлочные игрушки, гирлянды).

Рисование животных.

Рисование человека (схематично, по шаблону).

Рисование листьев и ягод разной более сложной формы.

Рисование предметов симметричной формы (бабочка, рыбка, матрёшка).

Рисование игрушек (разноцветный мяч, ведро, кормушка для птиц, кукла, машинка, пирамидка, воздушный змей, детская площадка).

Рисование цветов (ромашка, колокольчик, роза, василёк, подснежник).

#### **Рисование на темы**

Закреплять у учащихся умения отражать в рисунке свои наблюдения; правильно передавать величину предметов: соблюдать пространственное положение предметов относительно друг друга; адекватно использовать цвета.

#### **Примерные задания**

Рисование на темы: «Осенние листья», «По синему морю», «Герой мультфильма», «Птичий двор», «Зимние забавы», «Лес весной», и т. д.

Тематическое рисование: «День учителя» (открытка), «Любимая бабушка» (газета ко дню пожилого человека)

Иллюстрирование сказок (по тематическому планированию уроков чтения).

#### **Ожидаемые результаты:**

Учащиеся должны совершенствовать умения: рисовать узоры из геометрических и растительных элементов в полосе, прямоугольнике, круге, овале, ромбе, трапеции, используя осевые линии; с помощью учителя соблюдать определенную последовательность в работе; адекватно использовать краски; передавать в рисунке форму хорошо известных предметов; правильно передавать величину предметов: соблюдать пространственное положение предметов относительно друг друга, по возможности работать витражными и масляными красками по трафарету.

## **5.2.9 Физкультура**

### **Пояснительная записка.**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программе образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной и выраженной степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, расстройствами аутистического спектра,

эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

**Целью занятий** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела:

- «Коррекционные подвижные игры»,
- «Лыжная подготовка»,
- «Физическая подготовка»,
- «Туризм».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения. Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

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

дидактический материал:

- изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные,

- опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны);
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

### **Содержание предмета**

#### *Коррекционные подвижные игры.*

- Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.
- Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.
- Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).
- Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.
- Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).
- Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».
- Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

#### *Лыжная подготовка*

- Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).
- Транспортировка лыжного инвентаря.
- Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.
- Чистка лыж от снега.
- Стояние на параллельно лежащих лыжах.
- Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.
- Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в

колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку.

- Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.
- Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода.
- Выполнение бесшажного хода.
- Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).
- Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

#### *Туризм.*

- Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).
- Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).
- Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.
- Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.
- Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.
- Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, кольшки.
- Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) кольшковых прикреплений палатки на землю. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание кольшковых (с растяжки, из днища), складывание кольшковых в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.
- Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

#### *Физическая подготовка.*

#### *Построения и перестроения.*

- Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в



колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*

- Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
- Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».
- Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).
- Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.
- Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).
- Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.
- Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

- *Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.
- *Ползание,* подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.
- *Броски, ловля, метание, передача* предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

1доп-1 класс

**1 полугодие**

### **Ознакомительно-ориентировочные действия в предметноразвивающей среде.**

Знакомство учащихся с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Совместный с учащимися выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные с каждым учащимся игры с мячом.

Знакомство учащихся с физкультурным залом. Совместное с учителем рассмотрение оборудования физкультурного зала. Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий (индивидуально с каждым). Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами (прокатывание и бросание мяча, подъем на лестницу, прыжки на детском каркасном батуте).

Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреационных играх старших школьников, а также активное участие в простых подвижных играх вместе с учащимися старшего возраста (при наличии желания у детей). Привлечение учителем к урокам физкультуры родителей.

**Построения и перестроения.** Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Обучение учащихся в ходьбе стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м).

Упражнения в ходьбе стайкой по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении.

Упражнение в ходьбе в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке и т. п.), по игровой дорожке.

Обучение учащихся ходьбе по кругу, взявшись за руки (хороводные игры).

Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя).

Формирование умений учащихся двигаться под музыку.

**Бег.** Обучение учащихся бегу вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях.

Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.).

**Прыжки.** Совместно с учителем (держит за руки или за одну руку) выполнение поскоков на месте на двух ногах.

Обучение учащихся прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.** Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами. Ловля мяча, брошенного учителем (расстояние определяется исходя из особенностей моторного развития учащихся), бросание мяча учителю.

Упражнения в прокатывании цилиндров из полифункциональных наборов «Гномик», «Радуга», от коврика «Топ- топ» и др.

Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне (бросание, собирание шариков, погружение в них).

**Ползание и лазанье.** Упражнения в ползании на животе и на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.

Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, рейкой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»), между ремнями игровой дорожки.

Игры в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам и др.).

## 2 полугодие

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Закрепление умений учащихся ходить стайкой (за учителем), держась за руки: и заданном направлении (к предмету), между предметами, на дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), держась за веревку.

Упражнения в перешагивании из обруча в обруч, из круга в круг.

Обучение учащихся вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу по команде (стайкой по направлению к педагогу и вслед за ним, к предмету, друг за другом в указанном направлении).

Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке), по сенсорным дорожкам, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр со следочками» и др.

Упражнения в ходьбе по дорожкам из ковролина и других материалов, по дорожкам, составленным из мягких модулей.

Закрепление умений учащихся ходить по кругу, взявшись за руки (хороводные игры).

Продолжение обучения учащихся перешагивать через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя и самостоятельно).

Формирование умения учащихся двигаться под музыку с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

**Бег.** Закрепление умений учащихся бегать (вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями).

Обучение бегу в медленном и быстром темпе (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).

Продолжение обучения учащихся бегать в заданном направлении с предметом в руке (руках): погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.

**Прыжки.** Обучение учащихся выполнять поскоки на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперед.

Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).

Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.** Закрепление умений учащихся прокатывать мяч двумя руками друг другу, под дуги, между предметами; умений ловить мяч, брошенный учителем (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного

развития учащихся), бросать мяч учителю, другому учащемуся. Упражнения в бросании мяча вверх.

Игровые упражнения на мячах-хопах (фитбол).

Прокатывание совместно с каждым учащимся индивидуально набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на размеры. Катание учителем учащихся, лежащих на сенсорном мяче животом (индивидуально).

Упражнения с шариками в сухом бассейне (бросание, собирание шариков, погружение в них), стимулирование желания учащихся играть самостоятельно в бассейне. Упражнения с набивными (сенсорными) мячами: сидя на мяче, опираясь о пол ногами, удерживать статическую позу (выбор мяча определяется ростом учащегося), при этом учащиеся держат руки на талии или разводят в стороны (с помощью учителя или самостоятельно).

**Ползание и лазанье.** Закрепление умений учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции).

Обучение учащихся ползать на животе и на четвереньках ко прямой линии, в разных направлениях к предметной цели (по указательному жесту, по словесной инструкции).

Продолжение обучения учащихся проползанию на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).

Упражнения в ползании на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Горка», «Островок»).

Обучение учащихся ползанию по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.

Упражнения в лазании по лестнице-стремянке, по гимнастической стенке на несколько ступенек (с поддержкой учителем).

**Подготовка к спортивным играм.** Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плавание). Упражнения в воде (при наличии бассейна) со страховкой тренером по плаванию.

**Игры на улице в зимний период.** Катание на санках друг друга (с помощью учителя, помощника учителя, воспитателя группы продленного дня), катание с небольших горок. Упражнения в скольжении по ледяным дорожкам на двух ногах (с помощью учителя).

## 2 класс

**Построения и перестроения.** Продолжение формирования мнений учащихся осуществлять построения и перестроения см. первый класс, второе полугодие) с постепенным усложнением заданий (в соответствии с индивидуальными особенностями развития учащихся).

Обучение учащихся построению парами, в колонну друг за другом (при необходимости учитель оказывает учащимся индивидуальную помощь).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Уточнение и закрепление умений и навыков хождения в заданном направлении, держась за руки, друг за другом, держась за веревку, между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), по извилистой дорожке (ширина 25-30 см), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом)

Обучение четкому и точному перешагиванию из обруча в обруч, из круга в круг, с цилиндра на цилиндр (мягкие модули), подъем на возвышение и спуск с него (высота 25 см).

Ходьба по дорожкам из ковролина, по веревкам, по дорожкам, составленным из мягких модулей, по детской сенсорной дорожке, коврику «Топ-топ» и «Гофр» и др.

Обучение ходьбе на носках (при необходимости с поддержкой).

Продолжение обучения учащихся перешагиванию через незначительные препятствия, например, через веревку, невысокие (10-15 см) предметы (с помощью учителя и самостоятельно).

Закрепление умений учащихся двигаться под музыку с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

**Бег.** Продолжение обучения учащихся бегу (вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями) в медленном и быстром темпе.

Продолжение обучения бегу в заданном направлении с предметом в одной или двух руках (мешочек с песком, маленький мяч, ленточка, прикрепленная к палочке, и т. п.).

Упражнения в чередовании ходьбы и бега по сенсорной дорожке, коврику «Гофр» со следочками, игровой дорожке, коврику со следочками и т. п.

Обучение бегу на носках (при необходимости с поддержкой).

**Прыжки.** Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперед.

Обучение учащихся перепрыгиванию через веревку, через одну линию, через две линии (расстояние 10-15 см), прыжкам на одной ноге (при необходимости с поддержкой учителем), спрыгиванию на обе ноги с поверхности, приподнятой над полом.

Уточнение движений во время прыжков на гимнастических мячах, подпрыгивания на надувном мяче (фитболе) (при необходимости со страховкой).

Прыжки на каркасном батуте (со страховкой).

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.** Продолжение обучения учащихся прокатыванию мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами, ловле мяча, брошенного учителем (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития учащихся), бросанию мяча учителю, другим учащимся, вверх. Обучение учащихся отбивать мяч от пола два-три раза подряд.

Игры на мячах-хопах (фитбол).

Продолжение обучения прокатыванию набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на размеры, и катание учащихся на сенсорных мячах (учащиеся ложатся на мяч животом).

Обучение катанию модуля «Труба» с игрушкой или с чем-то из учащихся внутри (синхронно парами и индивидуально).

«Купание» в сухом бассейне, игры и игровые упражнения на развитие тонкой моторики рук с использованием шариков из сухого бассейна или малых массажных мячей. Дети прокатывают шарики (мячи), собирают их в емкости или бросают в сухой бассейн, переключают из одной руки в другую, сжимают и разжимают их, поглаживают ладонями, встают из бассейна и т. д. (Интеграция с уроками по предметам «Графика и письмо», «Ручной труд».)

Игры с шариками в сухом бассейне (бросание шариков, собирание их, погружение в них) (см. первый класс). Создание условий для самостоятельных занятий учащихся в сухом бассейне («плавание в шариках»).

Игры и игровые упражнения могут сопровождаться звучанием различных музыкальных инструментов. (Интеграция с уроками по предмету «Музыка и движение».)

**Ползание и лазанье.** Дальнейшее обучение учащихся ползанию на животе и на четвереньках по прямой линии по указательному жесту, по словесной инструкции.

Продолжение обучения учащихся проползанию на четвереньках под дугой, рейкой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава» и т. п.).

Закрепление умений учащихся ползать на четвереньках и на животе (по-пластунски) по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия. Упражнения в движении на четвереньках по коврику со следочками и подобных дорожках.

Игры в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам и др.).

Обучение самостоятельному лазанию по лестнице-стремянке (по гимнастической стенке) на несколько ступенек (при необходимости с поддержкой учителем).

**Подвижные игры и подготовка к спортивным играм.** Использование полифункционального оборудования в подвижных играх на перевоплощение (в животных, птиц, насекомых). (Интеграция с уроками по предметам «Развитие речи и окружающий мир», «Музыка и движение», «Альтернативное чтение».)

Сюжетные подвижные игры по типу игр:

*с бегом: с прыжками: «с подлезанием, лазаньем, ползанием: «с бросанием и ловлей*  
**2 полугодие**

**Построения и перестроения.** Построение парами, в колонну друг за другом.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Обучение учащихся переходить от ходьбы к бегу друг за другом в указанном направлении, меняя темп движения (по образцу и по словесной инструкции учителя).

Дальнейшее обучение ходьбе и бегу на носках.

Продолжение обучения учащихся перешагиванию через незначительные препятствия с повышением высоты (см. первое полугодие).

Развитие умений учащихся двигаться под музыку с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

**Бег.** Дальнейшее обучение учащихся бегу в заданном направлении с предметом в одной или двух руках (мешочек с песком, маленький мяч, ленточка, прикрепленная к палочке, и т. п.).

Упражнения в чередовании ходьбы и бега по сенсорной дорожке, коврику «Гофр» со следочками, игровой дорожке, коврику со следочками и т. п.

**Прыжки.** Обучение учащихся выполнению поскоков на мосте на одной ноге; прыжкам, слегка продвигаясь вперед. Игры по типу «классиков».

Закрепление умений прыгать на гимнастических мячах, подпрыгивать на надувном мяче (фитболе) (при необходимости со страховкой).

Прыжки на каркасном батуте (со страховкой).

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.** Обучение учащихся прокатыванию мяча одной рукой друг другу, под дуги, между предметами; ловле мяча, брошенного учителем (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития учащихся); бросанию мяча учителю, другим учащимся; бросание мяча вверх. Обучение учащихся отлипать мяч от пола три-четыре раза подряд.

Игры на мячах-хопах (фитбол).

Продолжение обучения катанию модуля «Труба» с игрушкой или с кем-то из детей внутри (синхронно парами и индивидуально).

Игры с шариками в сухом бассейне (бросание, собирание шариков, погружение в них) (см. первое полугодие). Стимулирование к самостоятельным занятиям учащихся в сухом бассейне («плавание в шариках»).

Усложнение игр и упражнений с сенсорными (набивными) мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками по полу, под дугу (ширина 50–60 см), друг другу на расстояние 1,0–1,5 м, между предметами, расположенными в ряд (например, между кеглями или гимнастическими палками); перекидывание мяча (диаметр 20 см) двумя руками через веревку, натянутую на уровне груди учащегося, с расстояния 30–50 см; бросание мяча (диаметр 20 см) на дальность (расстояние 40–70 см) в вертикальную цель; сидя на сенсорном мяче, опираясь ногами о пол, удержание статической позы (выбор мяча определяется ростом учащегося), руки в стороны или на талии (с поддержкой и самостоятельно); катание на сенсорных (набивных) мячах с ориентировкой на размеры, а также, лежа на них (на животе).

**Ползание и лазанье.** Дальнейшее обучение учащихся ползанию на четвереньках и на животе (по-пластунски) по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Горка», «Островок»).

Соревновательные упражнения в движении на четвереньках по коврику со следочками и подобным дорожкам.

Продолжение обучения самостоятельному лазанию по лестнице-стремянке (по гимнастической стенке) на несколько ступенек (при необходимости с поддержкой учителем).

**Подвижные игры и подготовка к спортивным играм.** Сюжетные подвижные игры с учащимися типа игр:

*с бегом, с прыжками: с подлезанием, лазаньем, ползанием с бросанием и ловлей.*

### 3 класс

**Дыхательные упражнения.** Дыхательные упражнения имитационными движениями. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Упражнения в грудном брюшном и полном дыхании: в исходном положении лежа на спине, сидя, стоя. Дыхательные упражнения: вдох выдох через рот; вдох и выдох через нос; вдох через рот выдох через нос. Упражнения на изменение длительности вдоха и выдоха: вдох короче выдоха; вдох длиннее выдоха. Упражнения на регулирование дыхания в ходьбе со звукоподражанием.

**Построения и перестроения.** Дальнейшее обучение учащихся построению в шеренгу по росту и перестроению в колонну (с помощью учителя).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Развитие у учащихся навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках. Обучение учащихся ходьбе с заданиями: руки на поясе, к плечам, по стороны и т. д.

Дальнейшее обучение учащихся ходьбе по дорожкам, приподнятым над полом (коврику «Топ-топ», коврику «Гофр», скамейке и др.).

Обучение учащихся регулированию дыхания при ходьбе под музыку, выполнении движений с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков.

**Бег.** Обучение учащихся бегу в колонне по одному, змейкой между предметами за учителем, между линиями, между цилиндрами, например от коврика «Топ-топ», между мягкими модулями и т. п.

Обучение учащихся бегу на носках, в медленном и среднем темпе, бегу по дорожке, приподнятой над полом (игровая дорожка, коврик «Топ-топ») (со страховкой).

**Прыжки.** Обучение учащихся прыжкам: на двух ногах ноги вместе — ноги врозь, руки на поясе); с продвижением вперед (3-4 м); в длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места; на надувных гимнастических мячах; на детском каркасном пружинном батуте «Прыжок» и др.

Обучение учащихся подпрыгиванию на надувном шаре (фитболе) (со страховкой).

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.** Формирование умений учащихся прокатывать мяч, обруч из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросать и ловить мяч (2-5 раз), бросать мяч друг другу, бросать мяч вверх.

Упражнения в метании мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 5 м).

Упражнения с набивными (сенсорными) мячами, начатые в первом и втором классах: катание набивных (сенсорных) мячей, размер и вес которых соответствуют возможностям учащихся; прокатывание на сенсорных мячах, лежа на них животом. Обучение прокатыванию набивного (сенсорного) мяча по полу в цель.

Игровые упражнения в сухом бассейне и с другим полуфункциональным оборудованием (см. первый и второй класс).

**Ползание и лазанье.** Обучение учащихся ползанию на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами с поворотом кругом.

Совершенствование навыков учащихся, сформированных в предыдущих классах: проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей (полифункциональные наборы «Радуга», «Забава»), под дугой и т. п.

Упражнения на коврике со следочками и подобных ему ковриках (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек).

В играх в сухом бассейне закрепление умений учащихся ползать по шарикам (без погружения).

Дальнейшее обучение лазанию по лестнице-стремянк» (индивидуально, со страховкой или минимальной поддержкой).

### **Подготовка к спортивным играм и упражнениям.**

В подвижных играх и упражнениях формируются и закрепляются навыки бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве.

**Плавание.** Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плавание), а также обучение плаванию (при наличии бассейна) с обязательной страховкой инструктором.

**Скольжение.** Скольжение с помощью учителя, при моторных возможностях — самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнение поворотов на месте (направо и налево) переступанием (при необходимости с поддержкой учителем).

## **2 полугодие**

**Дыхательные упражнения.** См. содержание упражнений в первом полугодии.

**Построения и перестроения.** Дальнейшее обучение учащихся построению в шеренгу по росту и перестроению в колонну, а затем из колонны по одному в колонну по двое.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Продолжение развития навыков обычной ходьбы, ходьбы на носках, ходьбы с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны). Обучение учащихся ходьбе на пятках, в полуприседе. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15- 20 см), по наклонной доске (высота наклона 30 см, ширина доски 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед (2-3 м), «змейкой» со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по детской сенсорной дорожке, с утяжелителями в руках (в руке).

Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр»), по дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Ходьба по кругу.

Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов.

**Бег.** Дальнейшее обучение учащихся бегу в колонне по одному (добавляется бег парами), змейкой между предмета и за учителем, между линиями, между мягкими модулями, на носках, в медленном и среднем темпе, по дорожке, приподнятой над полом (см. первое полугодие).

**Прыжки.** Дальнейшее обучение учащихся прыжкам на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с протяжением вперед (3-4 м), вперед — назад, с поворотами, с высоты 25 см, через два-три предмета высотой 5-10 см, в длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места. Игровые упражнения на мячах-хопах (фитбол) (со страховкой).

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.** Дальнейшее обучение учащихся прокатыванию мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу, бросание и ловля мяча (2-6 раз), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх.

Обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-4 раза подряд), метанию мячей малого размера в вертикальную (1,5 - 2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м). Игра «Бросайка» или Бочче.

Игровые упражнения с набивными (сенсорными) мячами, игровой трубой «Перекасти поле», с шариками в сухом бассейне, с другим полифункциональным оборудованием (См. второй класс и первое полугодие третьего класса).

**Ползание и лазанье.** Дальнейшее обучение ползанию на четвереньках по прямой линии, в разных направления между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом.



Совершенствование усвоенных учащимися навыков проползания на четвереньках и на животе под дугой, рейкой воротиками из мягких модулей.

Развитие умений учащихся ползать на четвереньках на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Дальнейшее обучение выполнению упражнений на коврике со следочками и подобных ему (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек).

Стимулирование желания учащихся самостоятельно играть в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам и т. п.).

Дальнейшее обучение учащихся лазанью по гимнастической лестнице (со страховкой).

**Подготовка к спортивным играм и упражнениям.** В подвижных играх и упражнениях закрепление навыков бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве.

**Закаливающие процедуры.** Вводится босохождение по соляной дорожке.

**Плавание.** Упражнения на координацию движений ру и ног в положении лежа (плавание), а также занятия в воде (при наличии бассейна) с обязательной страховкой инструктором.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Закатывание мяча в лунку, ворота.

4 класс

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

**Построения и перестроения.** Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Обучение учащихся поворотам направо, налево по образцу, данному учителем, и самостоятельно.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Совершенствование у детей и подростков навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе, с поворотами. Обучение ходьбе, переступая на месте.

Ходьба с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед, «змейкой» со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по детской сен сорной дорожке, с утяжелителями в руках (в руке) (см, третий класс, второе полугодие).

Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр» и др.), по дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей (с изменением темпа движения — быстро, медленно). (Интеграция с уроками по предмету «Графика и письмо», раздел «Ритмические упражнения»).

Упражнения на отработку умения ходить по кругу (по сигналу).

**Бег.** Дальнейшее обучение учащихся бегу в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, между линиями, между мягкими модулями и т. д. в медленном и среднем темпе, на носках.

Вводится обучение учащихся бегу на скорость.

Упражнения в разнообразных видах бега со сменой ведущего (по ориентирам или за учителем).

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

Прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (право — влево); с высоты 25 см; через два-три предмета высотой 5-10 см; в длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места; на батугах типа «Джунгли» и на каркасном пружинном батуте «Прыжок».

Прыжки на мячах-хопах (фитбол).

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.** Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросание и ловля мяча (2-3 раза), бросание мяча друг другу, вверх.

Дальнейшее обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-7 раз подряд), метанию мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 ж).

Игровые упражнения с набивными (сенсорными) мячами: катание мячей и прокатывание на них, лежа на животе (размер и вес мячей должен соответствовать возможностям учащихся). Прокатывание мячей из игрового набора «Бросайка» или Бочке по полу в цель.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. Обучение учащихся ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезая под скамейку.

Развитие умений учащихся ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Упражнения на коврике со следочками и подобных ему (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек).

Лазание по гимнастической лестнице.

**Подготовка к спортивным играм и упражнениям.** Обучение учащихся катанию на самокатах (на широких шинах).

Босохождение по соляным дорожкам и другие закаливающие процедуры.

*Плавание.* Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плавание), а также обучение плаванию (при наличии бассейна) с обязательной страховкой инструктором.

*Скольжение.* Скольжение с помощью учителя и самостоятельно по ледяным дорожкам.

*Ходьба на лыжах.* Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнение поворотов на месте (направо и налево) переступанием. Обучение учащихся умению подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось).

## **2 полугодие**

**Дыхательные упражнения.** См. первое полугодие.

**Построения и перестроения.** Построения в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Дальнейшее обучение учащихся поворотам направо, налево, кругом, по образцу, данному учителем, и самостоятельно.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Закрепление и совершенствование у детей и подростков навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе, с поворотами. Обучение ходьбе с заданиями, ходьбе на месте.

Ходьба с перешагиванием через предметы (см. первое полугодие).

Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом, с изменением темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции учителя.

**Бег.** Бег в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, между линиями, между мягкими модулями в медленном и среднем темпе, бег на носках.

Бег на скорость, бег с ускорением и замедлением (с изменением) темпа.

Дальнейшее обучение учащихся различным видам бега со сменой ведущего. Обучение челночному бегу (по ориентирам или за учителем).

**Прыжки.** Дальнейшее обучение учащихся прыжкам (см. первое полугодие).

Выполнение элементарных гимнастических упражнений сидя на мячах-хопах (фитбол) по образцу, данному учителем.

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.** (См. первое полугодие.)

**Ползание и лазанье.** См. первое полугодие.

**Подготовка к спортивным играм и упражнениям.** Катание на самокатах (на широких и тонких шинах).

Различные закаливающие процедуры.

*Плавание* (при наличии бассейна). Обучение учащихся выполнению движений ногами вверх и вниз, сидя у бассейна. Ходить по дну бассейна на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Обучение учащихся плаванию произвольным способом.

*Скольжение и ходьба на лыжах* (см. первое полугодие).

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Закатывание мяча ногой в лунку, ворота. Упражнения в ловле мяча, посланного в ворота, руками.

## **5 класс**

**Дыхательные упражнения.** См. аналогичный раздел, пятый класс.

**Построения и перестроения.** Закрепление навыков учащихся самостоятельно или с незначительной организующей помощью учителя осуществлять построения в колонну по одному и парами, в круг (см. четвертый класс).

Обучение учащихся самостоятельно равняться при построении.

Формирование у учащихся умений осуществлять повороты на 90° и 180° (влево и вправо), стоя в колонне, в кругу, в шеренге. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Ориентировка в пространстве помещения (площадки).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Дальнейшее совершенствование навыков ходьбы: гимнастическим, приставным шагом, в полуприседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками; с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках (в руке).

Ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменой темпа.

Ходьба с ориентировкой на изменение темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции, по звучанию музыкальных произведений.

Ходьба по дорожкам, выполненным из материалов разной фактуры (сенсорным дорожкам, коврикам, толстым веревкам), по опорам, приподнятым над полом (полифункциональным модулям, игровой дорожке, змейке и др.).

Обучение учащихся заканчивать ходьбу одновременно.

Упражнения в самостоятельной балансировке на набивном (сенсорном) мяче (диаметром 50, 75 см).

Упражнения на формирование правильной осанки.

**Бег.** Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами и т. п. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу.

Бег с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули — цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость.

Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях.

Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, иодлезанием.

Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом.

Расширение среды для двигательного развития учащихся: бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая» и др.

**Прыжки.** Обучение учащихся прыжкам со смещением ног вправо — влево (сериями по 10-20 прыжков один-два раза), прыжкам с продвижением вперед на 5-6 м, перепрыгиванию через линии, веревки.

Прыжки через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.).

Дальнейшее совершенствование навыков прыжков на мячах-хопах.

Прыжки на батутах.

**Бросание, ловля, метание.** Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ломить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола (см. четвертый класс).

Обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку.

Развитие умений учащихся перебрасывать друг другу набивной (сенсорный) мяч (диаметром 20 см), мячи из игры «Бросайка» («Бочче»), бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекасти поле», установленные вертикально или горизонтально.

Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя.

**Ползание и лазанье.** Продолжение обучения учащихся приемам ползания по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами.

Обучение учащихся ползанию по бревну.

Совершенствование различных навыков ползания, сформированные в предыдущих классах.

Обучение учащихся лазанию по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали (со страховкой учителем).

### **Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

#### ***Баскетбол (по упрощенным правилам).***

Обучение учащихся:

- передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;
- перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;
- ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон;
- броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

***Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам).*** Уточнение с учащимися представления о цвете, величине мячей.

Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него.

Отработка техники броска: броски мяча снизу вверх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу.

Знакомство учащихся с правилами бега до линии броска и бросания мячей (по очереди разного веса) в цель (обруч, подушка, кегли).

***Бадминтон.*** Обучение учащихся выполнять удар по волану, правильно удерживая ракетку, перебрасывая его на сторону партнера (без сетки).

Вместе с учащимися отработка способов передвижения по площадке, чтобы не пропустить удар партнера (по образцу и словесной инструкции).

***Катание на велосипеде.*** Обучение учащихся езде на велосипедах. Формирование умения осуществлять плавное и резкое торможение, управлять велосипедом двумя руками, одной рукой, при этом другой рукой подавая сигналы (сигналы велосипедиста по правилам дорожного движения).

Сюжетно-дидактическая игра в спортивном зале «Азбука дорожного движения» (в ее сюжет входит езда на велосипедах по игровой площадке, оборудованной по типу улицы, на которой расставлены дорожные знаки «Движение на велосипедах запрещено», «Велосипедная дорожка»). (Интеграция с уроками по предмету «Здоровье и ОБЖ».)

***Плавание*** (при наличии бассейна). Упражнения на вдох, затем выдох в воде (от трех до десяти раз).

Обучение учащихся скольжению по поверхности воды на груди и на спине, двигая ногами вверх и вниз, плаванию с надувным кругом (доской) в руках.

Разучивание движений, необходимых для плавания. Исходя из возможностей учащихся, обучение их самостоятельному плаванию в бассейне. Проведение с учащимися разнообразных упражнений в воде.

### **2 полугодие**

**Дыхательные упражнения.** См. программное содержание, представленное в четвертом классе.

**Построения и перестроения.** Дальнейшее обучение учащихся равнению при построении. Обучение их перестроению из одной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько (с незначительной организующей помощью педагога).

Закрепление умений учащихся выполнять повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге, на 90° и 180° (влево и вправо). Уточнение особенностей выполнения поворотов в углах зала (площадки).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Занятия с учащимися ходьбой, совершенствование знакомых действий и обучения новым. Ходьба в колонне по одному, парами, по кругу с движениями рук. Ходьба обычным, гимнастическим, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа. Ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов. Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по детской сенсорной дорожке. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной тропе, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по коврику «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким модулям (с изменением темпа движения — быстро, медленно). Ходьба в ходунках, в мешках, по тренажерам («Ходунки для спортивных игр», «Беговая дорожка механическая», «Бегущая волна» и др.).

Фиксирование внимания учащихся на одновременном окончании ходьбы по различным сигналам.

Совершенствование движений учащихся под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков и т. п.

**Бег.** Дальнейшее совершенствование навыка бега учащихся (см. первое полугодие).

Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Введение в уроки челночного бега и бега на носках. Объяснение ученикам элементарных правил бега из разных стартовых позиций.

Обучение учащихся бегу на расстояние до 10 м широким шагом. Развитие способности учащихся сочетать бег с действиями с мячом, со скакалкой.

Совершенствование навыка бега на месте на тренажерах (см. первое полугодие).

**Прыжки.** Продолжение работы, начатой в первом полугодии.

Обучение учащихся следующим умениям: выпрыгивать вверх из глубокого приседа; подпрыгивать на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20-25 см прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; перепрыгивать на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед; вспрыгивать с разбега в три шага на предмет высотой до 30 см, спрыгивать с него; прыгать через короткую скакалку разными способами (на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу).

Продолжение занятий на различных батутах (см. первое полугодие).

**Бросание, ловля, метание.** Совершенствование уже освоенных учащимися приемов бросания, ловли и метания, усложняя и расширяя действия в зависимости от физических способностей учащихся: бросать и ловить мяч двумя руками (не менее 15 раз подряд); бросать и ловить мяч одной рукой (не менее 5 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе, бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола; выполнять упражнения с мячами с хлопками, поворотами; перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; бросать мячи разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя; метать мячи, летающие тарелки (пластмассовые), мешочки с наполнителями, балансировочные подушки в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 2-3 м, в движущуюся цель с расстояния 2 м, вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

**Ползание и лазанье.** Совершенствование навыков ползания: по гимнастической скамейке на четвереньках, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами; по бревну.

Развитие умений учащихся проползать и пролезать под опорами, приподнятыми над полом.

Знакомство учащихся с особенностями лазанья по веревочной каркасной лестнице. Формирование у них устойчивого навыка лазанья по гимнастической стенке и веревочной

каркасной лестнице с переходом с пролета на пролет по диагонали. Обучение учащихся влезать на вертикальную постницу и спускаться с нее, меняя темп лазания, сохраняя координацию движений, используя перекрестные и одноименные движения рук и ног.

### **Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

**Городки.** Обучение учащихся бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное положение. Знакомство учащихся с приемами выбивания городков (четыре пять фигур) с полукона и кона, используя как можно меньшее количество Пит.

**Футбол (по упрощенным правилам).** Обучение учащихся передаче мяча друг другу, отбиванию его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4 м).

**Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой).** Обучение учащихся вести шайбу (мяч) клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (мяча). Знакомство с приемами прокатывания шайбы (мяча) клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы (мяча).

**Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам).** Совершенствование навыка игры с мячами «Бросайки» (см. первое полугодие).

Обучение учащихся выбивать мячом другие мячи из зоны-цели. Обучение учащихся, координируя движения, попадать мячом в лунку-цель: каждый последующий бросок выполняется с места предыдущей остановки мяча.

**Бадминтон.** Закрепление умения учащихся ударять по волану, правильно удерживая ракетку, перебрасывая его на сторону партнера (без сетки). С помощью словесных подсказок обучение учащихся передвигаться по площадке, чтобы не пропустить удар партнера.

**Ходьба на лыжах.** Формирование умений учащихся передвигаться на лыжах скользящим шагом, поворачиваться на месте, переступая, подниматься на горку «елочкой», «лесенкой», передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину, спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить при спуске.

Организация игр-эстафет на лыжах.

**Катание на велосипеде.** Дальнейшее обучение учащихся езде на велосипедах, осуществляя плавное и резкое торможение.

## **6 класс**

**Дыхательные упражнения.** Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа, стоя, во время ходьбы и бега. Согласование дыхания с различными движениями. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений.

**Построения и перестроения.** Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее.

Обучение учащихся рассчитывать на «первый-второй» после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Дальнейшее развитие умения учащихся ходить в разных построениях на полу и по опорам, приподнятым над полом в быстром и медленном темпе (ориентируясь на различные сигналы).

Закрепление умений учащихся одновременно заканчивать ходьбу.

Ходьба внутри замкнутой ленты из полимерной ткани шириной 30 см, длиной 2 или 5 м (для трех-четырех учащихся — в зависимости от роста) по типу «Ленты-гусеницы», согласуя движения рук, ног, туловища, ритмично, меняя темп, рисунок движений.

**Бег.** Совершенствование с учащимися навыка бега: с ускорением и замедлением (с изменением темпа); челночный бег и бег на носках; бег из разных стартовых позиций.

Бег на месте с использованием напольных тренажеров.

**Прыжки.** Закрепление умений учащихся выполнять различные прыжки (см. пятый класс), увеличивая число прыжков в серии.

Прыжки боком с зажатými между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками» с наполнителем; на одной через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

**Бросание, ловля, метание.** Дальнейшее совершенствование умений учащихся бросать и ловить мяч двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе (см. пятый класс).

Усложнение игр и игровых упражнений на метание мячей, летающих тарелок (пластмассовых), мешочков с наполнителями, балансировочных подушек: в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель с расстояния 2 м вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

**Ползание и лазанье.** Совершенствование навыков ползания и лазанья, сформированных у учащихся в пятом классе.

Дальнейшее обучение учащихся приемам лазанья по гимнастической стенке, по веревочной лестнице.

### **Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

**Городки.** Закрепление навыка бросания биты сбоку, от плеча, контролируя правильное положение.

**Футбол (по упрощенным правилам).** Дальнейшее обучение учащихся приемам передачи, отбивания мяча (см. пятый класс).

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

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

**Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой).** Дальнейшее развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч) (см. пятый класс).

Обучение учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Знакомство учащихся с приемами забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

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

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

Знакомство учащихся с правилами выполнения бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу:

«Бросай как можно ближе к стене мячи красного цвета, начиная с самого тяжелого» и т. п.

**Бадминтон.** Закрепление навыка правильного удара не волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасыванию волана на сторону партнера через сетку.

Закрепление умения учащихся свободно передвигаться по площадке, чтобы не пропустить удар партнера.

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

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

**Катание на велосипеде.** В сюжетно-дидактических играх по формированию основ безопасности жизнедеятельности дальнейшее обучение учащихся безопасной для себя и окружающих людей езде на велосипеде, соблюдению правил дорожного движения. (Интеграция с уроками по предмету «Здоровье и ОБЖ».)

**Плавание** (при наличии бассейна). Дальнейшее обучение учащихся самостоятельному плаванию в бассейне. Соревновательные упражнения в воде, несложные игры-эстафеты,

Стимулирование желания учащихся заниматься водной аэробикой, выполняя комплекс упражнений (по словесной инструкции).

## ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ

**Дыхательные упражнения.** См. первое полугодие.

**Построения и перестроения.** См. первое полугодие.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Продолжение работы, начатой в предыдущих классах и в первом полугодии.

Соревновательные упражнения с использованием ходьбы в ходунках, в мешках, на тренажерах.

**Бег.** Дальнейшее формирование и закрепление навыком бега (см. первое полугодие).

Обучение учащихся бегу наперегонки, на скорость (дм 30 м).

Развитие у учащихся навыков бега на месте с использованием напольных тренажеров.

**Прыжки.** См. содержание работы в первом полугодии.

Обучение учащихся вспрыгиванию с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см и спрыгиванию с него.

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

Формирование умения прыгать через большой обруч, как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** Совершенствования умений учащихся бросать и ловить мяч двумя руками (см. первое полугодие).

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с наполнителями, балансировочными подушками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 м; п движущуюся цель с расстояния 2 м; вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

Знакомство учащихся с приемами бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

**Ползание и лазанье.** Дальнейшее обучение учащихся приемам лазанья по гимнастической стенке, по веревочной лестнице.

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

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

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

Обучение учащихся выбивать городки (четыре-пять фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

**Футбол (по упрощенным правилам).** Продолжение обучения учащихся приемам передачи и отбивания мяча.

Развитие навыка подкидывания мяча ногами, ловли его руками (индивидуальное упражнение).

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

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

**Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой).** Продолжение развития умений учащихся вести, задерживая клюшкой шайбу (мяч) (см. пятый класс).

Обучение учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Знакомство учащихся с приемами забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

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



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

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

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

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

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

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

**Катание на велосипеде.** В сюжетно-дидактических играх по формированию основ безопасности жизнедеятельности дальнейшее обучение учащихся безопасной для себя и окружающих людей езде на велосипеде, соблюдая правила дорожного движения. (Интеграция с уроками по предмету «Здоровье и ОБЖ».)

Стимулирование желания учащихся участвовать в соревнованиях на скорость (движение на велосипеде от старта до финиша). Выбор победителя из шести-восьми учащихся

## 7 класс

### **Дыхательные упражнения.**

Совершенствование уметь правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Согласование дыхания и движения в различном темпе.

**Построения и перестроения.** Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее.

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

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

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

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

Закрепление навыков одновременного окончания ходьбы

Соревновательные упражнения ходьбе в ходунках, в ходунках, на тренажерах.

**Бег.** Бег наперегонки, на скорость.

Бег на месте с использованием напольных тренажеров

Медленный бег змейкой по нарисованной линии.

Бег, наступая в обручи, разложенные по одной линии.

**Прыжки.** Закрепление навыков учащихся выполнять различные прыжки с увеличением количества прыжков в серии и серий прыжков.

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

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

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

Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками (см. шестой класс).

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с наполнителями, балансировочными подушками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 м; движущуюся цель с расстояния 2 м; вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

Обучение учащихся приемам бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

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

**Ползание и лазанье.** Совершенствование приемов лазанья по гимнастической стенке, по веревочной лестнице.

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

Упражнения на веревочной лестнице: «Поднимись на дерево», «Равнина, пригорок, гора, море», «Тренируем ноги — считаем ногами» и др.

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

**Городки.** Закрепление навыка бросания биты сбоку, от плеча, удерживая правильное положение.

Дальнейшее обучение учащихся выбивать городки (четыре-пять фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

**Футбол (по упрощенным правилам).** Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча.

Развитие навыка подкидывания мяча ногами, ловли его руками (индивидуальное упражнение).

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

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

**Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой).** Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч).

Дальнейшее обучение учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и проводить между ними.

Закрепление приемов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя,

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

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

**Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам).** Выполнение учащимися бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу.

**Бадминтон.** Закрепление знания учащимися правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасывать волан на сторону партнера через сетку.

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

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

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

**Катание на велосипеде.** В сюжетно-дидактических играх по формированию основ безопасности жизнедеятельности дальнейшее обучение учащихся безопасной для себя и окружающих людей езде на велосипеде, соблюдая правила дорожного движения. (Интеграция с уроками по предмету «Здоровье и ОБЖ».)

Стимулирование желания учащихся участвовать в соревнованиях на скорость движения на велосипеде (от старта до финиша). Выбор победителя из шести-восьми учащихся.

**Плавание** (при наличии бассейна). Дальнейшее обучение учащихся самостоятельному плаванию в бассейне. Соревновательные упражнения в воде, несложные игры-эстафеты.

Стимулирование желания учащихся заниматься водной аэробикой, выполняя комплекс упражнений (по словесной инструкции).

## **2 полугодие**

**Дыхательные упражнения.** См. содержание работы в первом полугодии.

**Построения и перестроения.** См. содержание работы в первом полугодии.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в «Ленте- гусенице» по 2-3 человека.

Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями руками.

Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед.

Закрепление умений учащихся одновременно заканчивать ходьбу.

Обучение учащихся ходьбе по линии разметки баскетбольной площадки.

Соревновательные упражнения с использованием ходунков, мешков, тренажеров.

**Бег.** Бег наперегонки, на скорость.

Бег на месте с использованием напольных тренажеров.

Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Медленный бег с подбрасыванием вверх и ловлей мяча.

Бег со стартом из разных исходных положений.

**Прыжки.** См. содержание первого полугодия.

**Бросание, ловля, метание.** Бросание и ловля мяча двумя руками (см. первое полугодие).

Усложнение игр и игровых упражнений с мячом, летающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с наполнителями, балансировочными подушками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель с расстояния 2 м; вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

Закрепление приемов бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

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

**Ползание и лазанье.** Совершенствование приемов лазанья по гимнастической стенке, по веревочной лестнице.

Лазанье по канату (на доступную учащемуся высоту), схватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (учитель удерживает конец каната). Упражнения на веревочной лестнице.

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.** См. содержание первого полугодия.

## **8- 9 класс**

**Дыхательные упражнения.** Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Дальнейшее обучение учащихся согласовывать дыхание и движения, выполняемые в различном темпе.

**Построения и перестроения.** Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее.

Продолжение обучения учащихся рассчитывать на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями руками.

Ходьба в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами.

Соревновательные упражнения в ходьбе в ходунках, в мешках, на тренажерах.

Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки.

Совместное с учащимися создание конструкций из модульного оборудования (наборы «Радуга», «Забава», «Валуны» и др.) для командных игр по рисункам-образцам, по словесной инструкции.

Обсуждение последовательности выполнения соревновательных действий. Варианты упражнений: ходьба к одному из модулей по типу игры «Найди свой домик (по цвету, по форме)» по сигналу учителя; ходьба в разном темпе вдоль модулей, приставленных друг к другу в виде прямой дорожки; ходьба в разном темпе по лабиринту, составленному из разных модулей; то же в приседе или полуприседе; ходьба по наклонной горке и др.

**Бег.** Бег наперегонки, на скорость.

Бег на месте с использованием напольных тренажеров.

Упражнения с использованием модульных наборов (напоры «Радуга», «Забава», «Валуны» и др.): бег по двое-трое с преодолением полосы препятствий, составленной из разных модулей; бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели эстафеты).

Бег змейкой по нарисованной линии.

Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змейкой».

**Прыжки.** Увеличение серий прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования умений учащихся выполнять различные прыжки.

Закрепление навыка прыжков: боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками» с наполнителем; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

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

Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Упражнения с использованием модульных наборов («Радуга», «Забава», «Валуны» и др.). Варианты упражнений: прыжки с продвижением внутрь круга к модулю (кольцу, полукольцу); прыжки с разбега через цилиндр, брус (высота 25-30 см) с приземлением на мат (со страховкой); прыжки с «валуна» на «валун» и др.

Обучение учащихся прыжкам в длину с разбега, выполняя направляющее маховое движение ведущей ногой.

**Бросание, ловля, метание.** Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной (двумя) рукой и ловить мяч руками (рукой).

Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную и горизонтальную цель «ведущей» рукой.

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с наполнителями, балансировочными подушками (см. седьмой класс).

**Ползание и лазанье.** Совершенствование выполнения приемов лазанья по гимнастической стенке, по веревочной лестнице. Дальнейшее обучение учащихся лазанью по канату (им доступную им высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (учитель удерживает конец каната) Упражнения на веревочной лестнице: «Поднимись на дерево», «Равнина, пригорок, гора, море», «Тренируем ноги - считаем ногами» и др.

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

**Городки.** Закрепление у учащихся навыка бросания биты сбоку, от плеча, удерживая правильное положение.

Дальнейшее обучение учащихся выбивать городки (четыре пять фигур) с полукона и кона, стараясь использовать меньшее количество бит.

**Футбол (по упрощенным правилам).** Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча (см. седьмой класс).

Обучение учащихся ударам по мячу подъемом «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой.

Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.

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

**Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой).** Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч).

Продолжение обучения учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Совершенствование приемов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

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

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

**Игра «Бросайка» (Бочче).** Командные игры: команды встраиваются в две колонны. Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или наоборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.

**Бадминтон.** Закрепление знания правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Дальнейшее обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

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

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

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

**Катание на велосипеде.**

## **2 полугодие**

**Дыхательные упражнения.** См. содержание работы в первом полугодии.

**Построения и перестроения.** См. содержание работы в первом полугодии.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами.

Соревновательные упражнения в ходьбе в ходунках, а мешках, на тренажерах.

Упражнения с кольцевыми лентами (типа «Ленты-гусеницы») для развития согласованности движений рук, ног, туловища, совершенствования и коррекции нарушений координации движений, активизации общей рецепции моторного аппарата учащихся.

Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки.

Упражнения с использованием конструкций из модульного оборудования (наборы «Радуга», «Забава», «Валуны» и др.) для командных игр (см. содержание первого полугодия).

**Бег.** Бег наперегонки, на скорость.

Бег на месте с использованием напольных тренажеров.

Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Быстрый бег по нарисованной линии.

Бег «змейкой» между предметами, бег с препятствиями, со сменой направления и направляющего.

Обучение учащихся непрерывному бегу, бегу наперегонки, бегу по пересеченной местности.

Обучение учащихся бегу со стартом из разных исходных положений.

Медленный согласованный бег с использованием КОЛЬЦЕВЫХ лент — двое-трое учащихся (типа «Ленты-гусеницы»).

**Прыжки.** Упражнения с использованием модульных конструкций и отдельных модулей (наборы «Радуга», «Забава», «Валуны» и др.): прыжки с продвижением внутрь круга к модулю (кольцу, полукольцу); прыжки с разбега через цилиндр, брус (высота 25-30 см) с приземлением на мат (со страховкой); подъем по наклонной горке, удержание равновесия на бруске, установленном в арке ворот, спрыгивание на мат.

Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги.

Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног.

Упражнения в сочетании прыжков с другими видами движений.

Игры на развитие навыков прыжков типа «Бегающая скакалка», «Чей прыжок точнее?».

**Бросание, ловля, метание.** Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной рукой и ловить его двумя руками.

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с наполнителями, балансировочными подушками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 м; и движущуюся цель с расстояния 2 м в даль на расстояние не менее 5-7 м.

Совершенствование приемов бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

Уточнение движений в играх с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Раз колечко, два колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)» и др.

**Ползание и лазанье.** шведская стенка,

Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая с пролета на пролет.

Упражнения в лазанье по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями (см. первое полугодие).

## **Элементы спортивных игр и спортивных упражнений**

См. содержание первого полугодия.