

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
**«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа
для детей с ограниченными возможностями здоровья «Надежда»**
муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения

Протокол от 30.08.23 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

А.О. Коновалова

31.08. 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУС(К)ОШ

«Надежда» С.Н. Жуган

31.08. 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Образовательный стандарт: основное общее образование

Класс: 5-9 с УО

Срок реализации: 5 лет

Симферополь, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре разработана с учетом специфики усвоения учебного материала обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287
2. Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223)
3. Федеральной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №1/22 от 18.03.2022)
4. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
5. Примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22)

Программа дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательной деятельности с обучающимися с умственной отсталостью средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура»; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания, примерные (возможные) планируемые результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися. Программы разработаны с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модуля определяются педагогами образовательных организаций.

В программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о психолого-педагогических особенностях обучающихся с интеллектуальными нарушениями, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Содержание программы по АФК для обучающихся с умственной отсталостью имеет коррекционную направленность и должно разрабатываться с учётом особенностей развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Цели рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

Специфические (коррекционные) **задачи** программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающая деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;

- формированию движений за счет сохранных функций;

- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);

- согласованию симметричных и асимметричных движений;

- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия

- ориентации в пространстве;

- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;

- ритмичности движений;

- способности к расслаблению;

- ритмичности движений;

- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;

- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;

- гармонизация физического развития;

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;

- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;

- развитие зрительного и слухового внимания;

- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;

- развитие воображения;

- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

Место предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.

На изучение учебного курса «Адаптивная физическая культура» отводится 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

V-IX классы				
Модуль/ тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
			1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
Теоретические сведения		<p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Роль физкультуры в подготовке к труду.</p> <p>Значение физической культуры в жизни человека.</p> <p>Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.</p> <p>Помощь при травмах.</p> <p>Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.</p>	<p>- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);</p> <p>- рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.);</p> <p>- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);</p> <p>- осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия</p>	<p>- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);</p> <p>- рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.);</p> <p>- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);</p> <p>- осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты,</p>

		<p>Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.</p>	<p>к определению, ребусы и др.) с помощью учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений; - демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений (при необходимости с помощью учителя); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). 	<p>подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план самостоятельно; - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) самостоятельно; - слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений; - демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.
Гимнастика	Теоретические сведения.	<p>Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам; - слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (при необходимости с помощью учителя); - закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; 	<ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам; - слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (самостоятельно); - закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;

			<ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений (с помощью учителя); - осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (при необходимости с помощью учителя), называют основные приёмы самоконтроля; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий; - слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции; - рассматривают и просматривают наглядные и демонстрационные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека. 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений; - осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (самостоятельно); - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (самостоятельно), называют основные приёмы самоконтроля; - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий; - слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции; - просматривают и рассматривают демонстрационные и наглядные и материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.
Практический материал.	<p>Построения и перестроения.</p> <p><i>Упражнения без предметов</i> (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - для развития мышц кистей рук и пальцев; - мышц шеи; - расслабления мышц; - укрепления голеностопных суставов и стоп; - укрепления мышц туловища, рук и ног; - для формирования и укрепления правильной осанки. <p><i>Упражнения с предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; большими обручами; - малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя; - выполняют строевые команды; - слушают объяснение, смотрят показ учителя, выполняют перестроение под шадающий счёт; - выполняют ходьбу с заданиями, ориентируясь на образец других обучающихся (с достаточным уровнем): размыкание, повороты при ходьбе; - выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»; - выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»; - выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал (при необходимости с помощью учителя); - выполняют <i>ходьбу</i>: - ходьбу в различном темпе по диагонали; - перестроение из колонны по одному в колонну по два; - выполняют смену ног при ходьбе; - выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием); - удерживают интервал при ходьбе; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя; - четко и правильно выполняют строевые команды; - выполняют <i>ходьбу</i>, ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы; - выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал; - выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»; - выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»; - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне; - изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге; - выполняют фигурную маршировку; - выполняют ходьбу в различном темпе по диагонали; - перестроение из колонны по одному в колонну по два; - выполняют смену ног при ходьбе; - выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием); - удерживают интервал при ходьбе; 	

	<ul style="list-style-type: none"> - со скакалками; гантелями и штангой; лазание и перелезание; - упражнения на равновесие; - опорный прыжок; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - упражнения на преодоление сопротивления; - переноска грузов и передача предметов. <p><i>Коррекционные упражнения</i> на развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение в различных местах зала по показу и по команде; - построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки; - ходьба по диагонали по начерченной линии с подсчётом количества шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения; - стоя боком к гимнастической стенке, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения по прямому указанию учителя; - ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне; - прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место; - прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место; - подлезание под препятствие определённой высоты с 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя; - выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы; - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне; - изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге; - выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося; <ul style="list-style-type: none"> - выполняют медленный бег: в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м с высокого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе. - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м); - выполняют прыжки: <ul style="list-style-type: none"> - через скакалку на месте в равномерном темпе; - на одной/двух ногах произвольным способом; - через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 4 метра); - в шаге с приземлением на обе ноги; - в длину; - в длину «оттолкнув ноги»; - выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»; - выполняют метание: мяча в пол на высоту отскока; - метание малого мяча на дальность в коридор 10 м; - метание мяча в вертикальную цель; - толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; - выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя): <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на осанку, - дыхательные упражнения, - основные положения, - движения головы, - конечностей туловища; - слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя; - выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы; - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне; - изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге; - выполняют медленный бег: в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе. - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м); - выполняют прыжки: <ul style="list-style-type: none"> - через скакалку на месте в равномерном темпе; - на одной/двух ногах произвольным способом; - через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 5 метров); - в шаге с приземлением на обе ноги; - в длину; - в длину «оттолкнув ноги»; - выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»; - выполняют метание: мяча в пол на высоту отскока; - метание малого мяча на дальность в коридор 10 м; - метание малого мяча с 3 шагов с разбега в коридор 10 м; - метание мяча в вертикальную цель; - метание мяча в движущуюся цель; - толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; - выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя): <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на осанку, - дыхательные упражнения, - основные положения, - движения головы, - конечностей туловища; - слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>контролем и без контроля зрения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты кругом без контроля зрения; - прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определённое количество шагов; - прыжковые упражнения с точностью прыжка; - ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям); - прыжок на заданное расстояние; - ходьба в шеренге; - передача мяча в шеренге; - поочерёдные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз – левая вниз по примеру учителя; - поочерёдные разнонаправленные движения рук: правая – вверх, левая - в сторону, правая - в сторону, левая - вверх; - поочерёдные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить; - поочерёдные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз – правую ногу приставить; - построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по необходимости помощь учителя); - прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определённое количество шагов (помощь учителя); - ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и 	<p>и общеразвивающие упражнения под счёт;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание; - удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом; - удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой); - восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений; - выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях; - рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза; - фиксируют положение головы при смене исходного положения; - выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости; - из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс; - используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений; - выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно; - выполняют полуприседы с различным положением рук; - выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад. - выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i> - с гимнастическими палками: - выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой; - совмещают движения палки с движениями туловища, ног; - выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. - с набивными мячами (вес 1-3 кг) выполняют: - броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча; - передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание; - удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом; - удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой); - восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений; - выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях; - рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза; - фиксируют положение головы при смене исходного положения; - выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости; - из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс; - используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений; - выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно; - выполняют полуприседы с различным положением рук; - выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад. - выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i> - с гимнастическими палками: - выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой; - совмещают движения палки с движениями туловища, ног; - выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. - с набивными мячами (вес 1-3 кг) выполняют: - броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча; - передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног; - сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>без него (с помощью учителя).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу. Выполняют <i>упражнения на гимнастической скамейке</i>: - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют <i>акробатические упражнения (элементы, связки)</i>: - кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности); - из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности); - мост из положения лёжа на спине (по возможности); - перекаты в стороны; - стойка на лопатках перекатом назад из упора присев; - «полушпагат», руки в стороны; - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки; - для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено; - выполняют <i>переноску груза и передачу предметов</i>: - переносят 1-2 набивных мяча (вес до 4-5 кг) на расстояние 6-8 м; - выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях; - выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу; - выполняют <i>танцевальные упражнения</i>: приглашение к танцу; - сочетают разученные танцевальные шаги под музыку. Выполняют <i>упражнения с использованием гимнастических снарядов</i>: - <i>упражнения на гимнастической стенке</i>: - наклоны вперёд, в стороны; - прогибания туловища; - взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса); - взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой; - выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.; 	<p>Выполняют <i>упражнения на гимнастической скамейке</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют <i>акробатические упражнения (элементы, связки)</i>: - кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности); - из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности); - мост из положения лёжа на спине (по возможности); - перекаты в стороны; - стойка на лопатках перекатом назад из упора присев; - «полушпагат», руки в стороны; - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки; - для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено; - выполняют <i>переноску груза и передачу предметов</i>: - переносят 1-2 набивных мяча (вес до 5-6 кг) на расстояние 8-10 м; - выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях; - выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу; - выполняют <i>танцевальные упражнения</i>: приглашение к танцу; - сочетают разученные танцевальные шаги под музыку. Выполняют <i>упражнения с использованием гимнастических снарядов</i>: - <i>упражнения на гимнастической стенке</i>: - наклоны вперёд, в стороны; - прогибания туловища; - взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса); - взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой; - выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.; - наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер;
--	--	--------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> - наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер; - сгибают и поднимают ноги в висе поочерёдно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя); - различные взмахи; - пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; - сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола. - <i>упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой:</i> - выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой; - выполняют соскоки с сохранением равновесия; - повороты в приседе (по необходимости с помощью рук); на носках; - прыжки с продвижением вперёд (на полу). - ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом; - расхождение вдвоём (два способа); - бег по коридору 30-50 см, по скамейке с различным положением рук и мячом; - выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя); - вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд; - повороты махом ноги назад; - переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа; - соскок - ноги вместе; - выполняют <i>лазание и перелезание:</i> - вис на руках; - передвигаются вправо, влево в висе на гимнастической стенке с поддержкой; - преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними; - выполняют лазание различными способами; <i>Опорный прыжок:</i> - слушают объяснение с показом, выполняют подводящие упражнения, прыгают; - наскок в упор, стоя на коленях соскок с помощью учителя; - наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок (страховка педагога); 	<ul style="list-style-type: none"> - сгибают и поднимают ноги в висе поочерёдно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя); - различные взмахи; - пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; - сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола. - <i>упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой:</i> - выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой; - выполняют соскоки с сохранением равновесия; - повороты в приседе (по необходимости с помощью рук); на носках; - прыжки с продвижением вперёд (на полу). - ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом; - расхождение вдвоём (два способа); - бег по коридору 20-40 см, по скамейке с различным положением рук и мячом; - выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя); - вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд; - повороты махом ноги назад; - переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа; - соскок - ноги вместе; - выполняют <i>лазание и перелезание:</i> - вис на руках; - передвигаются вправо, влево в висе на гимнастической стенке с поддержкой; - преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними; - выполняют лазание различными способами; <i>Опорный прыжок:</i> - слушают объяснение с показом, выполняют подводящие упражнения, прыгают; - наскок в упор, стоя на коленях соскок с помощью учителя; - наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок; - выполняют наскок в стойку на коленях;
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют наскок в стойку на коленях; - преодолевают препятствия (конь, скамейку) при страховке педагога с опорой на одну руку (по возможности); - прыжки на мостике вверх (держатся за руки учителя); - прыжок в упор, стоя на коленях (по возможности). 	<ul style="list-style-type: none"> - преодолевают препятствия (конь, скамейку) с опорой на одну руку; - прыжки на мостике вверх (держатся за руки учителя); - прыжок в упор, стоя на коленях.
Легкая атлетика	Теоретические сведения.	<p>Фаза прыжка в длину с разбега.</p> <p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.</p> <p>Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p> <p>Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем)); - получают представление о кроссовом беге, беге по виражу; - дифференцируют различные виды бега; - осваивают на доступном уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - помогают учителю в судействе по бегу, прыжкам, метанию; - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план; - обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа); - получают представление о кроссовом беге, беге по виражу; - дифференцируют различные виды бега; - осваивают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - осуществляют судейство по бегу, прыжкам, метанию (под контролем учителя); - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы учителя по материалу урока; - обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.
	Практический материал.	<p><i>Бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - медленный бег с равномерной скоростью; - бег с варьированием скорости; - скоростной бег; - эстафетный бег; - бег с преодолением препятствий; 	<p><i>Ходьба:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу за другим обучающимся, ориентируясь на его образец; - выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы; - выполняют ходьбу с заданиями; - идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага; 	<p><i>Ходьба:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы; - выполняют ходьбу с заданиями; - выполняют ходьбу с изменением направлений, скрестным шагом, с ускорением; - идут продолжительной ходьбой 20-30 мин. в различном темпе с изменением шага;

	<p>- бег на короткие, средние и длинные дистанции;</p> <p>- кроссовый бег по слабопересеченной местности.</p> <p><i>Прыжки:</i></p> <p>- отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий;</p> <p>- прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»);</p> <p>- прыжки в высоту способом «перекат»;</p> <p>- толкание набивного мяча;</p> <p>- метание нескольких малых мячей в 2-3 цели;</p> <p>- метание деревянной гранаты.</p>	<p>- выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища по указанию учителя за обучающимся с достаточным уровнем;</p> <p>- идут на скорость 10-15 мин. (от 30-50 м);</p> <p>- выполняют ходьбу группами наперегонки;</p> <p>- выполняют ходьбу по местности до 1 км;</p> <p>- выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно;</p> <p>- проходят отрезки от 100 до 200 м;</p> <p>- выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км;</p> <p>- выполняют фиксированную ходьбу.</p> <p><i>Бег:</i></p> <p>- выполняют медленный бег в равномерном темпе до 2 мин., до 3 мин.;</p> <p>- выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см);</p> <p>- выполняют бег на скорость 60 м с высокого старта;</p> <p>- выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;</p> <p>- выполняют бег с преодолением препятствий (h - 10-30 см);</p> <p>- выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);</p> <p>- выполняют бег по кругу 60 м;</p> <p>- выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м;</p> <p>- выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение);</p> <p>- выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений;</p> <p>- бегут 60 м с ускорением и на время;</p> <p>- выполняют бег на дистанцию 40 м (2-4 раза), на 60 м - 1 раз;</p> <p>- выполняют бег на 80 м с преодолением 2-3 препятствий;</p> <p>- бегут встречную эстафету;</p> <p>- бегут в медленном темпе от 5 до 8 мин.;</p> <p>- начинают бег с различного старта на 60 м;</p> <p>- выполняют бег 60 м 2 раза, бег на 100 м - 1 раз;</p> <p>- выполняют бег с ускорением;</p> <p>- выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий;</p> <p>- пробегают эстафету 4*60, 4*100;</p>	<p>- выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища;</p> <p>- идут на скорость 15-20 мин. от 50 до 100 м;</p> <p>- выполняют ходьбу группами наперегонки;</p> <p>- выполняют ходьбу по местности 1,5-2 км;</p> <p>- выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно;</p> <p>- проходят отрезки от 100 до 200 м;</p> <p>- выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км;</p> <p>- выполняют фиксированную ходьбу</p> <p><i>Бег:</i></p> <p>- выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., до 5 мин.;</p> <p>- выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30см);</p> <p>- выполняют бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта;</p> <p>- выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;</p> <p>- выполняют бег с преодолением препятствий (h - 30-40 см);</p> <p>- выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки;</p> <p>- выполняют бег по кругу 100 м;</p> <p>- выполняют бег на отрезке с ускорением 60 м;</p> <p>- выполняют кроссовый бег на дистанцию 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики);</p> <p>- выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений;</p> <p>- бегут 60 м с ускорением и на время;</p> <p>- выполняют бег на дистанцию 40 м (3-6 раз), на 60 м - 3 раза, бег на 100 м - 2 раза;</p> <p>- выполняют бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствия;</p> <p>- бегут встречную эстафету;</p> <p>- бегут в медленном темпе от 8-12 мин.;</p> <p>- начинают бег с различного старта на 100 м;</p> <p>- выполняют бег на дистанцию 60 м (4 раза);</p> <p>- бегут с ускорением;</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м; - бегут кросс на дистанцию 500 м; - выполняют медленный бег 6-10 мин. <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на одной-двух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; - выполняют прыжки в длину; - выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»; - выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»; - выполняют прыжки в длину с разбега: слушают объяснение техники выполнения прыжка, смотрят образец выполнения прыжка; - имитируют прыжок на месте; - прыгают, продвигаясь вперёд произвольно до определённого наименьшего расстояния; - имитируют фазы прыжка (зона отталкивания до 1 м); - прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 80 см; - запрыгивают на препятствие высотой 30 – 40 см, на баскетбольное кольцо с толчком обеих ног; - выполняют многоскоки; - прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 50 см; - выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом; - прыгают на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.); - выполняют прыжок в длину с разбега согнув ноги; тройной прыжок (юноши). - выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину. <p><i>Метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют метание мяча в пол на высоту отскока; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок.; бег на 60 м - 4 раза; - выполняют бег 100 м с преодолением 5 препятствий; - пробегают эстафету 4*100; - выполняют эстафетный бег с этапами до 200 м; - бегут кросс на дистанцию 500, 800, 1000 м. - выполняют медленный бег 10-12 мин. <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на одной-двух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 5 метров); - выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; - выполняют прыжки в длину; - выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»; - выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»; - прыгают с поворотами на одной, двух ногах; - выполняют прыжки в длину с разбега: слушают инструкцию, смотрят показ с объяснением, имитируют прыжок на месте; - выполняют прыжки, продвигаясь вперёд произвольно; - выполняют все фазы прыжка в длину (зона отталкивания (до 80 см)); - прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 40 см; - запрыгивают на препятствие высотой 60-80 см, на баскетбольное кольцо с толчком одной ноги, обеих ног; - выполняют прыжки со скакалкой до 2-х мин.; - выполняют многоскоки; - прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 1 м; - выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом; - прыгают на одной ноге со скакалкой с продвижением вперёд (10-15 сек);
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют метание малого мяча на дальность с места (к. 10 м); - выполняют метание мяча в вертикальную цель; - выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; - слушают объяснение, зрительно воспринимают показ техники метания мяча; - имитируют метание мяча; - метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота – 2-3 м; в мишень диаметром 120 см. из разных исходных положений); - имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега; - выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с места; - выполняют метание мяча на дальность; - толкают набивной мяч весом 1-2 кг с места в сектор, стоя боком; - слушают объяснение с показом техники метания набивного мяча 1-2 кг руками снизу, метают набивной мяч 1 -2 кг руками снизу, из-за головы, через голову; - толкают набивной мяч; - метают мяч в цель, на дальность, коридор - 10 м. - метают набивной мяч 1-2 – выполняют метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений; - выполняют метание различных предметов весом 100 – 150 г в цель и на дальность; - выполняют толкание набивного мяча всем 3-4 кг. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжок в длину с разбега «с н» на основе подбора индивидуального разбега; - выполняют тройной прыжок (юноши); - осваивают технику выполнения прыжков способами «перекат» или «перекидной»; - выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину. <p><i>Метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют метание мяча в пол на высоту отскока; - выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (к. 10 м); - выполняют метание мяча в вертикальную цель; - выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; - слушают объяснение, зрительно воспринимают показ техники метания мяча; - имитируют метание мяча; - метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота – 2-3 м; в мишень диаметром 100 см. из разных исходных положений); - имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега; - выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега; - выполняют метание мяча на дальность; - толкают набивной мяч весом 2 кг с места в сектор, стоя боком; - слушают объяснение с показом, метают набивной мяч 2-3 кг руками снизу, из-за головы, через голову; - толкают набивной мяч; - метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м; - бросают набивной мяч весом 3 кг руками снизу, из-за головы, от груди; через голову на результат; - толкают набивной мяч весом 2-3 кг со скачка в сектор; - метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м.; - метают несколько мячей в различные цели из различных сходных положений; - выполняют метание различных предметов из мягких материалов весом 100 – 150 г в цель и на дальность;
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				- выполняют толкание набивного мяча весом 4 кг.
Подвижные игры	Теоретические сведения.	Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов.	- слушают правила игры; - рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу); - называют названия известных игр; - обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя).	- слушают правила игры; - рассказывают правила игры.; - называют названия известных игр; - обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека.
	Практический материал.	Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: - игры с бегом; - игры с прыжками; - игры с лазанием; - игры метанием и ловлей мяча; - игры с построениями и перестроениями; - игры с бросанием, ловлей, метанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза.	Игры и упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): <i>Коррекция ходьбы:</i> - «Рельсы»; - «Не сбей»; - «Узкий мостик»; - «Длинные ноги»; - «Хлоп»; - «Лабиринт»; - «Встали в круг»; - «Гусеница»; - «Коромысло»; - «Ходим в шляпе»; - «Кошка»; - «Солдаты»; - «Без страха»; - «Ловкие руки»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.; <i>Коррекция бега:</i> - ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу; - бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного); - «бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа; - бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; - бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.); - бег с подскоками; - бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки; - бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик); - бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом скалками); - «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка; - бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями; - «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); - бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны (держат 5 сек.); - бег за обручем; - бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли);	

		<p>- по сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.</p> <p><i>Коррекция прыжков:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°; - прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м; - прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад; - прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд); - прыжок с места вперед -вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук; - прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук; - выпрыгивание вверх из глубокого приседа; - прыжки с зажатым между стоп мячом; - прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх; - прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик); - прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок; - прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку; - прыжки через обруч: <ul style="list-style-type: none"> а) перешагиванием; б) на двух ногах с междускоками; в) на ногах; - прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый 4-й счет - поворот на 90 градусов. <p><i>Физические упражнения для коррекции лазания и перелезания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой; - перелезание через рейку лестницы-стремянки; - лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки; - перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.; - перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°; - лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон; - лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть); - «Корабль». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами; - «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом; - «Черепашка». Лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках; - лазание по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов); - «Верблюд». Ползание и лазание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо); - «На мачту». Лазание вверх и вниз по лестнице. <p><i>Коррекция метания:</i></p> <p><i>упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перекачивание мяча партнеру напротив в положении сидя;
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<ul style="list-style-type: none"> - перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя; - катание мяча вдоль гимнастической скамейки; - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол; - бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; то же, но ловля после хлопка в ладони; то же, но ловля после вращения кругом, приседания. - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета); то же, но ловля после отскока от пола; то же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.; - ведение мяча на мете правой, левой рукой; то же в ходьбе. <p><i>Упражнения с набивным мячом (1 и 2 кг):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево; - ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с; - ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с; - наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди; то же, с удержанием мяча за головой; - лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол; - приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку; - из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках; - перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь; - перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами; - прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м бить кеглю; - стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку; - сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг. <p><i>Физические упражнения для развития и коррекции мелкой моторики рук (с маленькими мячами (резиновый, теннисный и др.):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую; - подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя; - подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя; - подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета; - высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом; - удары мяча об пол и ловля его двумя руками; то же, но ловля правой (левой) рукой; - удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя, то же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом; - круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках; - поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем лево; - одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный); - удары разными мячами о стену; - подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую; подбрасывание левой и ловля левой рукой; - броски мяча в цель с близкого расстояния; - метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м;
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>- метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу; то же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз.</p> <p><i>Физические упражнения для коррекции расслабления:</i></p> <p>- «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника;</p> <p>- «Покажи силу». И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч (по счёт):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам, кисти в кулак; 3 - 4 — максимально напрячь мышцы рук; 1 - 4 — расслабить мышцы рук - «стряхнуть воду» с пальцев рук; <p>- «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки;</p> <p>- «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения);</p> <p>- «Балерина».</p> <p>И.п. - основная стойка;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками; 3-4 - дугами в стороны – вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз; <p>- «Обними себя». И.п. – основная стойка;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - руки в стороны, вдох; 2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох; 4 - руки вниз, расслабленно. <p>- «Удивились». И.п. - основная стойка;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - поднять плечи, вдох; 2 - опустить плечи, выдох; 3 - поднять плечи, развести руки, вдох; 4 - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса; <p>- И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох; 2 - в и.п., выдох; 3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох; 4 - и.п., выдох. Темп медленный. После 5—6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки. <p>- И.п. - сидя или стоя. Сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление - «стряхнуть воду с пальцев»;</p> <p>- И.п. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны – расслабиться;</p> <p>- И.п. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание;</p> <p>- «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педальирование» в течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени;</p> <p>- И.п. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабление - «бросить» руки. В медленном темпе - 30 с, повторить 3-4 раза;</p> <p>- бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой»;</p> <p>- «Скалолазы». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения:</p> <p>поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол;</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>- «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами;</p> <p>- стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад;</p> <p>- сидя, руки расслаблены: 1-4 круговых движения головой вправо; 5-8 круговых движения головой.</p> <p><i>Коррекция осанки:</i></p> <p>- «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника;</p> <p>- «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой (обучающимися с достаточным уровнем);</p> <p>- «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову;</p> <p>- «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»;</p> <p>- «Пловец». Из положения лежа на груди — движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола;</p> <p>- «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса;</p> <p>- «Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами - наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения;</p> <p>- «Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение;</p> <p>- «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком;</p> <p>- «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать;</p> <p>- «Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей;</p> <p>- «Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг);</p> <p>- «Угол». 1) Из положения виса на гимнастической стенке - переменное поднимание согнутых в коленях ног. 2) То же, но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное поднимание обеих ног;</p> <p>- «Пистолетик». 1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса - присесть на одной, другая - вперед, встать, опираясь на стенку. 2) То же на другой ноге;</p> <p>- другие упражнения в зависимости от вида нарушений осанки.</p> <p><i>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.</i></p> <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые лежа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы. 2. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны. 3. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола. 4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней. 5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь. <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые сидя:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь. 2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.</p> <p>4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.</p> <p>5. Сидя на краю стула, стопы параллельно - руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.</p> <p>6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.</p> <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые стоя:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на наружных сводах стоп - подняться на носки и вернуться в исходное положение. 2. Стоя на наружных сводах стопы - полуприсед. 3. Стоя, носки вместе, пятки врозь - подняться на носки, вернуться в исходное положение. 4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы. 5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), подняться на носки, вернуться в исходное положение. 6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу - захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание. <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп. 2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь. 3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы. 4. Ходьба по набивным мячам. 5. Ходьба на носках по наклонной плоскости. 6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. 7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу и другие упражнения. <p><i>Упражнения для коррекции дыхания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос; - лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос; - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох; то же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»); - стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»); - сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»); - лежа на спине, поднимание рук вверх - вдох, опускание – выдох; - сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох. <p><i>Упражнения для профилактики нарушений зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами; - И.п. - сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 - 8 раз; - И.п. - сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин.; - И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз; - И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. <p>И.п. - сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты и четвертый - у внутреннего угла глаза, медленно</p>
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>закрывать глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8-12 раз;</p> <p>И.п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-10 раз.</p>
Спортивные игры	<p>Теоретические сведения.</p>	<p><i>Баскетбол</i> Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада. <i>Волейбол</i> Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада. <i>Настольный теннис</i> Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. <i>Хоккей на полу</i> Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.</p>	<p>- Слушают объяснение учителя, общие сведения о баскетболе, волейболе и др.;</p> <p>- слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми;</p> <p>- просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр, тактики игры (по теме урока);</p> <p>- смотрят по показ с объяснением расстановки игроков, перемещения по площадке, стойки волейболистов, баскетболистов, теннисистов и др.;</p> <p>- знакомятся с простейшими правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры;</p> <p>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе;</p> <p>- выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);</p> <p>- выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр;</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>
	<p>Практический материал.</p>	<p><i>Баскетбол</i> Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с</p>	<p><i>Баскетбол</i> - Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре;</p>
			<p><i>Баскетбол</i> - Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре;</p>

	<p>последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p><i>Настольный теннис</i></p> <p>Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.</p> <p><i>Хоккей на полу</i></p> <p>Игры против соперника, перемещение вправо и</p>	<p>- смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя);</p> <p>- выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад;</p> <p>- выполняют передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами об пол;</p> <p>- выполняют ведение мяча на месте, в движении;</p> <p>- останавливаются по сигналу учителя;</p> <p>- выполняют остановку шагом;</p> <p>- выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками;</p> <p>- выполняют повороты на месте с мячом в руках;</p> <p>- ловят и передают мяч;</p> <p>- ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом;</p> <p>- бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;</p> <p>- выполняют штрафные броски;</p> <p>- выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча;</p> <p>- выполняют повороты на месте;</p> <p>- выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведение мяча.</p> <p>- ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо;</p> <p>- ловят мяч с последующим ведением и остановкой;</p> <p>- передают мяч с продвижением вперед;</p> <p>- ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры;</p> <p>- выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния;</p> <p>- выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;</p> <p>- ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении;</p> <p>- выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);</p> <p>- выполняют броски мяча в корзину с различных положений;</p> <p>- осуществляют практическое судейство (с помощью педагога).</p> <p><i>Пионербол (на подготовительном этапе к игре в волейбол):</i></p> <p>- слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке;</p>	<p>- смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя);</p> <p>- выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад;</p> <p>- выполняют передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами об пол;</p> <p>- выполняют ведение мяча на месте, в движении;</p> <p>- останавливаются по сигналу учителя;</p> <p>- выполняют остановку шагом;</p> <p>- выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками;</p> <p>- выполняют повороты на месте с мячом в руках;</p> <p>- ловят и передают мяч;</p> <p>- ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом;</p> <p>- бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;</p> <p>- выполняют штрафные броски;</p> <p>- выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча;</p> <p>- выполняет остановку шагом, прыжком, после ведения мяча;</p> <p>- выполняют повороты на месте;</p> <p>- выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведение мяча;</p> <p>- выполняют блокирование мяча; нападающий удар через сетку с шагом, прыжки вверх с места, с 3-х шагов (серия 3-6 по 5,10 раз);</p> <p>- ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо;</p> <p>- ловят мяч с последующим ведением и остановкой;</p> <p>- передают мяч с продвижением вперед;</p> <p>- ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры;</p> <p>- выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния;</p> <p>- выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;</p> <p>- ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении;</p> <p>- выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);</p> <p>- выполняют броски мяча в корзину с различных положений;</p> <p>- осуществляют практическое судейство (с помощью педагога).</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя); - смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча; - выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке; - ловят мяч над головой; - выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу; - выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя); - играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»); - выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками; - выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча. <p><i>Волейбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи двумя руками на месте; - выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте. - осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча; - принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений; - после показа учителя выполняют нападающий удар, блок; - прыгают вверх с места и с шага; у сетки; - выполняют многоскоки; - выполняют упражнения с набивными мячами; - передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах; - выполняют нижнюю подачу; - принимают мяч снизу у сетки; - отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте; - блокируют мяч; - прыгают вверх с места. <p><i>Настольный теннис</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой; - играют в одиночные и парные учебные игры; - используют тактические приемы в парных играх. <p><i>Хоккей на полу</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник); - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; 	<p><i>Пионербол (на подготовительном этапе к игре в волейбол):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке; - определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя); - смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча; - выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке; - ловят мяч над головой; - выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу; - выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя); - играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»); - выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками; - выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча. <p><i>Волейбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи двумя руками на месте; - выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте. - осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча; - принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений; - после показа учителя выполняют нападающий удар, блок; - прыгают вверх с места и с шага; у сетки; - выполняют многоскоки; - выполняют упражнения с набивными мячами; - передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах; - выполняют нижнюю подачу; - принимают мяч снизу у сетки; - отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте; - выполняют блокирование нападающих ударов; - прыгают вверх с места. <p><i>Настольный теннис</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой; - играют в одиночные и парные учебные игры; - используют тактические приемы в парных играх. <p><i>Хоккей на полу</i></p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют приемы игры; - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник); - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры; - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры.
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный. Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным (1 группа) и достаточным (2 группа) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;
- уровень физического развития;
- двигательные возможности;
- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

Метапредметные результаты

Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре

Личностные учебные действия:

– испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты паралимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

– гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

– уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;

– активно включаться в общепользную социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;

– бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

– вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;

– использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

Регулятивные учебные действия:

– принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;

– осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;

– осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);

– обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;

– адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

– дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

– использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

– использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП I варианта):

с (I¹) I по IV класс, на момент завершения IV класса;

с V по IX класс, на момент завершения IX класса;

с X по XII класс, на момент завершения XII класса.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с V по IX класс, на момент завершения IX класса:

минимальный уровень:

– знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

– демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
 - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
 - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
 - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
 - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
 - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
 - применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры;
- достаточный уровень:
- представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
 - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
 - выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
 - знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
 - знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
 - подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	11 сентября – Всероссийский день трезвости	3
2	Способы самостоятельной деятельности	4 ноября – День народного единства	5
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность		30
3.1	<i>Модуль «Гимнастика»</i>	3 декабря – Международный день инвалидов	14
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	23 февраля – День защитника Отечества	16
3.3	<i>Модуль «Спортивные игры»</i>		30
3.3.1	Баскетбол	1 марта - Всемирный день иммунитета	10
3.3.2	Волейбол	7 апреля – Всемирный день здоровья	10
3.3.3	Футбол	9 мая – День победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	10
	Итого		68

6 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	11 сентября – Всероссийский день трезвости	3
2	Способы самостоятельной деятельности	4 ноября – День народного единства	5
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность		30
3.1	<i>Модуль «Гимнастика»</i>	3 декабря – Международный день инвалидов	14
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	23 февраля – День защитника Отечества	16
3.3	<i>Модуль «Спортивные игры»</i>		30
3.3.1	Баскетбол	1 марта - Всемирный день иммунитета	10
3.3.2	Волейбол	7 апреля – Всемирный день здоровья	10
3.3.3	Футбол	9 мая – День победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	10
	Итого		68

7 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	11 сентября – Всероссийский день трезвости	3
2	Способы самостоятельной деятельности	4 ноября – День народного единства	5
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность		30
3.1	<i>Модуль «Гимнастика»</i>	3 декабря – Международный день инвалидов	14
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	23 февраля – День защитника Отечества	16
3.3	<i>Модуль «Спортивные игры»</i>		30
3.3.1	Баскетбол	1 марта - Всемирный день иммунитета	10
3.3.2	Волейбол	7 апреля – Всемирный день здоровья	10
3.3.3	Футбол	9 мая – День победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	10
	Итого		68

8 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	11 сентября – Всероссийский день трезвости	3
2	Способы самостоятельной деятельности	4 ноября – День народного единства	5
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность		30
3.1	<i>Модуль «Гимнастика»</i>	3 декабря – Международный день инвалидов	14
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	23 февраля – День защитника Отечества	16
3.3	<i>Модуль «Спортивные игры»</i>		30
3.3.1	Баскетбол	1 марта - Всемирный день иммунитета	10
3.3.2	Волейбол	7 апреля – Всемирный день здоровья	10
3.3.3	Футбол	9 мая – День победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	10
	Итого		68

9 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	11 сентября – Всероссийский день трезвости	3
2	Способы самостоятельной деятельности	4 ноября – День народного единства	5
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность		30
3.1	<i>Модуль «Гимнастика»</i>	3 декабря – Международный день инвалидов	14
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	23 февраля – День защитника Отечества	16
3.3	<i>Модуль «Спортивные игры»</i>		30
3.3.1	Баскетбол	1 марта - Всемирный день иммунитета	10
3.3.2	Волейбол	7 апреля – Всемирный день здоровья	10
3.3.3	Футбол	9 мая – День победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	10
	Итого		68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223)
2. Федеральная адаптированная основная образовательная программы основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №1/22 от 18.03.2022)
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
4. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22)
5. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет: <https://resh.edu.ru/subject/9>, <http://www.fizkulturavshkole.ru>, <https://fizkultura5.ru>