

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с.  
Обшаровка Приволжского района Самарской области»

Адрес: 445550, Самарская область, Приволжский район, с. Обшаровка, ул. Советская,  
98, Телефон (факс): (84647) 93236, mail: [so\\_gscou\\_prv@samara.edu.ru](mailto:so_gscou_prv@samara.edu.ru)

Рассмотрено на заседании методического объединения 27 августа 2024 года	Проверено И.о. заместителя директора по УВР _____ О.Н.Никитиной 27 августа 2024 года	«Утверждаю» Директор ГБОУ школы-интерната с.Обшаровка _____ Н.В.Шабашева Пр. № 247 от 28 августа 2024года
---	--	--

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
предметная область  
«Физическая культура»  
1 вариант  
5-8 классы**

Составитель программы:  
Гейдарова Татьяна Александровна  
учитель высшей  
квалификационной категории

Обшаровка, 2024-2025 уч.год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5 - 8 классов разработана с учётом требований ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к результатам освоения АООП.

Программа «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1).

Нормативно-правовой и методологической основой составления Программы являются:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012г.);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. №1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), зарегистрирована в Минюсте РФ 30 декабря 2022 г., регистрационный №71930;
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09 2020 г. №28);

- Адаптированной основной образовательной программы государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области» на 2024 – 2025 учебный год;
- Устава государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»
- Учебного плана государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»
- Локальных актов государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области».

### **Цели и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре**

**Цели** примерной 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:

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.

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.

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.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

### **Планируемые результаты освоения программы**

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.

### **Предметные результаты**

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

#### 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, тренажерных 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.

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

**V-VIII классы**

*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.

### **Содержание программы**

Реализация программа осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня

психофизического развития и особых образовательных потребностей.

**Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);

в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

2. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.

3. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.

4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия:

восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.

8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.

9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.

11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и др.

*К естественно-средовым факторам* относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

*Гигиенические факторы* включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закаливающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

### ***Специальные условия***

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);

- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития



физических качеств;

- специальное обучение играм по правилам;
- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);
- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

## Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

<b>V-VIII классы</b>				
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>Физическая культура и спорт в России.</p> <p>Специальные олимпийские игры.</p> <p>Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.</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,</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</p>

			<p>тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.) с помощью учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- 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;</li> <li>- слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных</li> </ul>	<p>аппаратом (кресворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план самостоятельно;</li> <li>- выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) самостоятельно;</li> <li>- слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при</li> </ul>
--	--	--	--	---

			<p>сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</p> <p>- демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений (при необходимости с помощью учителя);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).</p>	<p>выполнении физических упражнений;</p> <p>- демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>
<b>Гимнастика</b>	Теоретические сведения.	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	<p>- получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам;</p> <p>- слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (при необходимости с</p>	<p>- получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам;</p> <p>- слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях</p>

			<p>помощью учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;</li> <li>- удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений (с помощью учителя);</li> <li>- осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (при необходимости с помощью учителя), называют основные приёмы самоконтроля;</li> <li>- слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя);</li> <li>- слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах</li> </ul>	<p>(самостоятельно);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;</li> <li>- самостоятельно удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений;</li> <li>- осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (самостоятельно);</li> <li>- слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (самостоятельно), называют основные приёмы самоконтроля;</li> <li>- слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий;</li> <li>- слушают объяснение понятий о строе, шеренге,</li> </ul>
--	--	--	---	---

			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.	ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции; - просматривают и рассматривают демонстрационные и наглядные 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"> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- для развития мышц кистей рук и пальцев;</li> <li>- мышц шеи;</li> <li>- расслабления мышц;</li> <li>- укрепления голеностопных суставов и стоп;</li> <li>- укрепления мышц туловища, рук и ног;</li> <li>- для формирования и укрепления правильной осанки.</li> </ul> <p><i>Упражнения с предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками; большими обручами;</li> <li>- малыми мячами; большим мячом; набивными мячами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя;</li> <li>- выполняют строевые команды;</li> <li>- слушают объяснение, смотрят показ учителя, выполняют перестроение под падающий счёт;</li> <li>- выполняют ходьбу с заданиями, ориентируясь на образец других обучающихся (с достаточным уровнем): размыкание, повороты при ходьбе;</li> <li>- выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»;</li> <li>- выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»;</li> <li>- выполняют размыкание в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя;</li> <li>- чётко и правильно выполняют строевые команды;</li> <li>- выполняют <i>ходьбу</i>, ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;</li> <li>- выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;</li> <li>- выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»;</li> <li>- выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»;</li> <li>- сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне;</li> <li>- изменяют скорость передвижения при</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- со скакалками; гантелями и штангой; лазание и перелезание;</li> <li>- упражнения на равновесие;</li> <li>- опорный прыжок;</li> <li>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li> <li>- упражнения на преодоление сопротивления;</li> <li>- переноска грузов и передача предметов.</li> </ul> <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"> <li>- построение в различных местах зала по показу и по команде;</li> <li>- построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки;</li> <li>- ходьба по диагонали по начерченной линии с подсчётом количества шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения;</li> <li>- стоя боком к гимнастической стенке, поднятие ноги на заданную высоту с контролем и</li> </ul>	<p>движении на заданную дистанцию и интервал (при необходимости с помощью учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют <i>ходьбу</i>:</li> <li>- ходьбу в различном темпе по диагонали;</li> <li>- перестроение из колонны по одному в колонну по два;</li> <li>- выполняют смену ног при ходьбе;</li> <li>- выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием);</li> <li>- удерживают интервал при ходьбе;</li> <li>- выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;</li> <li>- сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне;</li> <li>- изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге;</li> <li>- выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося;</li> <li>- выполняют медленный <i>бег</i>:</li> </ul>	<p>ходьбе/беге;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют фигурную маршировку;</li> <li>- выполняют ходьбу в различном темпе по диагонали;</li> <li>- перестроение из колонны по одному в колонну по два;</li> <li>- выполняют смену ног при ходьбе;</li> <li>- выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием);</li> <li>- удерживают интервал при ходьбе;</li> <li>- выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;</li> <li>- сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне;</li> <li>- изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге;</li> <li>- выполняют медленный <i>бег</i>: 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</li> </ul>
--	--	---	--	--

		<p>без контроля зрения по прямому указанию учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне;</li> <li>- прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место;</li> <li>- прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место;</li> <li>- подлезание под препятствие определённой высоты с контролем и без контроля зрения;</li> <li>- повороты кругом без контроля зрения;</li> <li>- прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определённое количество шагов;</li> <li>- прыжковые упражнения с точностью прыжка;</li> <li>- ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям);</li> <li>- прыжок на заданное расстояние;</li> <li>- ходьба в шеренге;</li> <li>- передача мяча в шеренге;</li> <li>- поочерёдные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз – левая вниз по</li> </ul>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);</li> <li>- выполняют <i>прыжки</i>:</li> <li>- через скакалку на месте в равномерном темпе;</li> <li>- на одной/двух ногах произвольным способом;</li> <li>- через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 4 метра);</li> <li>- в шаге с приземлением на обе ноги;</li> <li>- в длину;</li> <li>- в длину «оттолкнув ноги»;</li> <li>- выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»;</li> <li>- выполняют <i>метание</i>: мяча в пол на высоту отскока;</li> <li>- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;</li> <li>- метание мяча в вертикальную цель;</li> <li>- толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной</li> </ul>	<p>препятствий в среднем темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);</li> <li>- выполняют <i>прыжки</i>:</li> <li>- через скакалку на месте в равномерном темпе;</li> <li>- на одной/двух ногах произвольным способом;</li> <li>- через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 5 метров);</li> <li>- в шаге с приземлением на обе ноги;</li> <li>- в длину;</li> <li>- в длину «оттолкнув ноги»;</li> <li>- выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»;</li> <li>- выполняют <i>метание</i>: мяча в пол на высоту отскока;</li> <li>- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;</li> <li>- метание малого мяча с 3 шагов с разбега в коридор 10 м;</li> <li>- метание мяча в вертикальную цель;</li> <li>- метание мяча в движущуюся цель;</li> <li>- толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;</li> <li>- выполняют</li> </ul>
--	--	---	---	---



		<p>примеру учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поочерёдные разнонаправленные движения рук: правая – вверх, левая - в сторону, правая - в сторону, левая - вверх;</li> <li>- поочерёдные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить;</li> <li>- поочерёдные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз – правую ногу приставить;</li> <li>- построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по необходимости помощь учителя);</li> <li>- прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определённое количество шагов (помощь учителя);</li> <li>- ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него (с помощью учителя).</li> </ul>	<p>рукой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя):</li> <li>- упражнения на осанку,</li> <li>- дыхательные упражнения,</li> <li>- основные положения,</li> <li>- движения головы,</li> <li>- конечностей туловища;</li> <li>- слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;</li> <li>- выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание;</li> <li>- удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом;</li> <li>- удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой);</li> <li>- восстанавливают и регулируют дыхание в процессе выполнения упражнений;</li> <li>- выполняют дыхательные</li> </ul>	<p>общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на осанку,</li> <li>- дыхательные упражнения,</li> <li>- основные положения,</li> <li>- движения головы,</li> <li>- конечностей туловища;</li> <li>- слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;</li> <li>- выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание;</li> <li>- удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом;</li> <li>- удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой);</li> <li>- восстанавливают и регулируют дыхание в процессе выполнения упражнений;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения: полное</li> </ul>
--	--	---	---	--

			<p>упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза;</li> <li>- фиксируют положение головы при смене исходного положения;</li> <li>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости;</li> <li>- из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс;</li> <li>- используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений;</li> <li>- выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно;</li> <li>- выполняют полуприседы с различным положением рук;</li> <li>- выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад.</li> </ul> <p>- выполняют</p>	<p>углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза;</li> <li>- фиксируют положение головы при смене исходного положения;</li> <li>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости;</li> <li>- из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс;</li> <li>- используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений;</li> <li>- выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно;</li> <li>- выполняют полуприседы с различным положением рук;</li> <li>- выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад.</li> </ul> <p>- выполняют</p>
--	--	--	---	--

		<p><i>общеразвивающие и</i> <i>корректирующие упражнения с</i> <i>предметами, на снарядах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками:</li> <li>- выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой;</li> <li>- совмещают движения палки с движениями туловища, ног;</li> <li>- выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.</li> <li>- с набивными мячами (вес 1-3 кг) выполняют:</li> <li>- броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча;</li> <li>- передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног;</li> <li>- сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу.</li> </ul> <p>Выполняют упражнения на гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по рейке гимнастической скамейки;</li> <li>- расхождение в парах;</li> <li>- выполняют комплексы упражнений.</li> </ul> <p>Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по</li> </ul>	<p><i>общеразвивающие и</i> <i>корректирующие упражнения с</i> <i>предметами, на снарядах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками:</li> <li>- выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой;</li> <li>- совмещают движения палки с движениями туловища, ног;</li> <li>- выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.</li> <li>- с набивными мячами (вес 1-3 кг) выполняют:</li> <li>- броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча;</li> <li>- передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног;</li> <li>- сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу.</li> </ul> <p>Выполняют упражнения на гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по рейке гимнастической скамейки;</li> <li>- расхождение в парах;</li> <li>- выполняют комплексы упражнений.</li> </ul> <p>Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперёд и назад (по</li> </ul>
--	--	---	--

		<p>возможности);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности);</li> <li>- мост из положения лёжа на спине (по возможности);</li> <li>- перекаты в стороны;</li> <li>- стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;</li> <li>- «полушпагат», руки в стороны;</li> <li>- для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках;</li> <li>- толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки;</li> <li>- для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено;</li> <li>- выполняют <i>переноску груза и передачу предметов</i>:</li> <li>- переносят 1-2 набивных мяча (вес до 4-5 кг) на расстояние 6-8 м;</li> <li>- выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях;</li> <li>- выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева,</li> </ul>	<p>состоянию здоровья, по возможности);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности);</li> <li>- мост из положения лёжа на спине (по возможности);</li> <li>- перекаты в стороны;</li> <li>- стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;</li> <li>- «полушпагат», руки в стороны;</li> <li>- для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках;</li> <li>- толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки;</li> <li>- для девочек: из положения «мост» поворотнаправо-налево в упор на правое/левое колено;</li> <li>- выполняют <i>переноску груза и передачу предметов</i>:</li> <li>- переносят 1-2 набивных мяча (вес до 5-6 кг) на расстояние 8-10 м;</li> <li>- выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях;</li> <li>- выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в</li> </ul>
--	--	---	--

		<p>передача нескольких предметов в кругу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют <i>танцевальные упражнения</i>: приглашение к танцу;</li> <li>- сочетают разученные танцевальные шаги под музыку.</li> </ul> <p>Выполняют <i>упражнения с использованием гимнастических снарядов</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>упражнения на гимнастической стенке</i>:</li> <li>- наклоны вперёд, в стороны;</li> <li>- прогибания туловища;</li> <li>- взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса);</li> <li>- взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой;</li> <li>- выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.;</li> <li>- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер;</li> <li>- сгибают и поднимают ноги в висе поочерёдно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя);</li> <li>- различные взмахи;</li> <li>- пружинистые приседания в положении выпада вперёд,</li> </ul>	<p>колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют <i>танцевальные упражнения</i>: приглашение к танцу;</li> <li>- сочетают разученные танцевальные шаги под музыку.</li> </ul> <p>Выполняют <i>упражнения с использованием гимнастических снарядов</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>упражнения на гимнастической стенке</i>:</li> <li>- наклоны вперёд, в стороны;</li> <li>- прогибания туловища;</li> <li>- взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса);</li> <li>- взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой;</li> <li>- выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.;</li> <li>- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер;</li> <li>- сгибают и поднимают ноги в висе поочерёдно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя);</li> <li>- различные взмахи;</li> <li>- пружинистые приседания в</li> </ul>
--	--	--	---

		<p>опираясь на рейку на уровне колена;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола.</li> <li>- <i>упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой:</i></li> <li>- выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой;</li> <li>- выполняют соскоки с сохранением равновесия;</li> <li>- повороты в приседе (по необходимости с помощью рук); на носках;</li> <li>- прыжки с продвижением вперёд (на полу).</li> <li>- ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом;</li> <li>- расхождение вдвоём (два способа);</li> <li>- бег по коридору 30-50 см, по скамейке с различным положением рук и мячом;</li> <li>- выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя);</li> <li>- вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд;</li> <li>- повороты махом ноги назад;</li> </ul>	<p>положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола.</li> <li>- <i>упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой:</i></li> <li>- выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой;</li> <li>- выполняют соскоки с сохранением равновесия;</li> <li>- повороты в приседе (по необходимости с помощью рук); на носках;</li> <li>- прыжки с продвижением вперёд (на полу).</li> <li>- ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом;</li> <li>- расхождение вдвоём (два способа);</li> <li>- бег по коридору 20-40 см, по скамейке с различным положением рук и мячом;</li> <li>- выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя);</li> <li>- вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну</li> </ul>
--	--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа;</li> <li>- соскок - ноги вместе;</li> <li>- выполняют <i>лазание и перелезание</i>:</li> <li>- вис на руках;</li> <li>- передвигаются вправо, влево в вися на гимнастической стенке с поддержкой;</li> <li>- преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними;</li> <li>- выполняют лазание различными способами;</li> <li><i>Опорный прыжок</i>:</li> <li>- слушают объяснение с показом, выполняют подводящие упражнения, прыгают;</li> <li>- наскок в упор, стоя на коленях соскок с помощью учителя;</li> <li>- наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок (страховка педагога);</li> <li>- выполняют наскок в стойку на коленях;</li> <li>- преодолевают препятствия (конь, скамейку) при страховке педагога с опорой на одну руку (по возможности);</li> <li>- прыжки на мостике вверх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ногу, другую ногу вперёд;</li> <li>- повороты махом ноги назад;</li> <li>- переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа;</li> <li>- соскок - ноги вместе;</li> <li>- выполняют <i>лазание и перелезание</i>:</li> <li>- вис на руках;</li> <li>- передвигаются вправо, влево в вися на гимнастической стенке с поддержкой;</li> <li>- преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними;</li> <li>- выполняют лазание различными способами;</li> <li><i>Опорный прыжок</i>:</li> <li>- слушают объяснение с показом, выполняют подводящие упражнения, прыгают;</li> <li>- наскок в упор, стоя на коленях соскок с помощью учителя;</li> <li>- наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок;</li> <li>- выполняют наскок в стойку на коленях;</li> <li>- преодолевают препятствия (конь, скамейку) с опорой на одну руку;</li> <li>- прыжки на мостике вверх</li> </ul>
--	--	---	---

			(держатся за руки учителя); - прыжок в упор, стоя на коленях (по возможности).	(держатся за руки учителя); - прыжок в упор, стоя на коленях.
<b>Легкая атлетика</b>	Теоретические сведения.	Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	- 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 выражу; - дифференцируют различные виды бега; - осваивают на доступном уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной	- 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 выражу; - дифференцируют различные виды бега; - осваивают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - осуществляют судейство по



			<p>палочки в легкоатлетических эстафетах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- помогают учителю в судействе по бегу, прыжкам, метанию;</li> <li>- участвуют в беседе;</li> <li>- отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план;</li> <li>- обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).</li> </ul>	<p>бегу, прыжкам, метанию (под контролем учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в беседе;</li> <li>- отвечают на вопросы учителя по материалу урока;</li> <li>- обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.</li> </ul>
	Практический материал.	<p><i>Бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный бег с равномерной скоростью;</li> <li>- бег с варьированием скорости;</li> <li>- скоростной бег;</li> <li>- эстафетный бег;</li> <li>- бег с преодолением препятствий;</li> <li>- бег на короткие, средние и длинные дистанции;</li> <li>- кроссовый бег по слабопересеченной местности.</li> </ul> <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий;</li> <li>- прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги»),</li> </ul>	<p><i>Ходьба:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу за другим обучающимся, ориентируясь на его образец;</li> <li>- выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы;</li> <li>- выполняют ходьбу с заданиями;</li> <li>- идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага;</li> <li>- выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища по указанию учителя за</li> </ul>	<p><i>Ходьба:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы;</li> <li>- выполняют ходьбу с заданиями;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением направлений, скрестным шагом, с ускорением;</li> <li>- идут продолжительной ходьбой 20-30 мин. в различном темпе с изменением шага;</li> <li>- выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища;</li> </ul>

		<p>«перешагивание»);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в высоту способом «перекат»;</li> <li>- толкание набивного мяча;</li> <li>- метание нескольких малых мячей в 2-3 цели;</li> <li>- метание деревянной гранаты.</li> </ul>	<p>обучающимся с достаточным уровнем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- идут на скорость 10-15 мин. (от 30-50 м);</li> <li>- выполняют ходьбу группами наперегонки;</li> <li>- выполняют ходьбу по местности до 1 км;</li> <li>- выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно;</li> <li>- проходят отрезки от 100 до 200 м;</li> <li>- выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км;</li> <li>- выполняют фиксированную ходьбу.</li> </ul> <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют медленный бег в равномерном темпе до 2 мин., до 3 мин.;</li> <li>- выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см);</li> <li>- выполняют бег на скорость 60 м с высокого старта;</li> <li>- выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;</li> <li>- выполняют бег с преодолением препятствий (h - 10-30 см);</li> <li>- выполняют эстафетный бег</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- идут на скорость 15-20 мин. от 50 до 100 м;</li> <li>- выполняют ходьбу группами наперегонки;</li> <li>- выполняют ходьбу по местности 1,5-2 км;</li> <li>- выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно;</li> <li>- проходят отрезки от 100 до 200 м;</li> <li>- выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км;</li> <li>- выполняют фиксированную ходьбу</li> </ul> <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., до 5 мин.;</li> <li>- выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30см);</li> <li>- выполняют бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта;</li> <li>- выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;</li> <li>- выполняют бег с</li> </ul>
--	--	---	---	---

		<p>(по кругу 60 м);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют бег по кругу 60 м;</li> <li>- выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м;</li> <li>- выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение);</li> <li>- выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений;</li> <li>- бегут 60 м с ускорением и на время;</li> <li>- выполняют бег на дистанцию 40 м (2-4 раза), на 60 м - 1 раз;</li> <li>- выполняют бег на 80 м с преодолением 2-3 препятствий;</li> <li>- бегут встречную эстафету;</li> <li>- бегут в медленном темпе от 5 до 8 мин;</li> <li>- начинают бег с различного старта на 60 м;</li> <li>- выполняют бег 60 м 2 раза, бег на 100 м – 1 раз;</li> <li>- выполняют бег с ускорением;</li> <li>- выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий;</li> <li>- пробегают эстафету 4*60, 4*100;</li> </ul>	<p>преодолением препятствий (h - 30-40 см);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки;</li> <li>- выполняют бег по кругу 100 м;</li> <li>- выполняют бег на отрезке с ускорением 60 м;</li> <li>- выполняют кроссовый бег на дистанцию 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики);</li> <li>- выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений;</li> <li>- бегут 60 м с ускорением и на время;</li> <li>- выполняют бег на дистанцию 40 м (3-6 раз), на 60 м - 3 раза, бег на 100 м – 2 раза;</li> <li>- выполняют бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствия;</li> <li>- бегут встречную эстафету;</li> <li>- бегут в медленном темпе от 8-12 мин;</li> <li>- начинают бег с различного старта на 100 м;</li> <li>- выполняют бег на дистанцию 60 м (4 раза);</li> </ul>
--	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м;</li> <li>- бегут кросс на дистанцию 500 м;</li> <li>- выполняют медленный бег 6-10 мин.</li> </ul> <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе;</li> <li>- выполняют прыжки на одной-двух ногах произвольным способом;</li> <li>- перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра);</li> <li>- выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги;</li> <li>- выполняют прыжки в длину;</li> <li>- выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»;</li> <li>- выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»;</li> <li>- выполняют прыжки в длину с разбега: слушают объяснение техники выполнения прыжка, смотрят образец выполнения прыжка;</li> <li>- имитируют прыжок на месте;</li> <li>- прыгают, продвигаясь вперёд произвольно до</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бегут с ускорением;</li> <li>- выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок.; бег на 60 м - 4 раза;</li> <li>- выполняют бег 100 м с преодолением 5 препятствий;</li> <li>- пробегают эстафету 4*100;</li> <li>- выполняют эстафетный бег с этапами до 200 м;</li> <li>- бегут кросс на дистанцию 500, 800, 1000 м.</li> <li>- выполняют медленный бег 10-12 мин.</li> </ul> <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе;</li> <li>- выполняют прыжки на одной-двух ногах произвольным способом;</li> <li>- перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 5 метров);</li> <li>- выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги;</li> <li>- выполняют прыжки в длину;</li> <li>- выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»;</li> <li>- выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»;</li> </ul>
--	--	--	---

		<p>определённого наименьшего расстояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитируют фазы прыжка (зона отталкивания до 1 м);</li> <li>- прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 80 см;</li> <li>- запрыгивают на препятствие высотой 30 – 40 см, на баскетбольное кольцо с толчком обеих ног;</li> <li>- выполняют многоскоки;</li> <li>- прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»;</li> <li>- выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 50 см;</li> <li>- выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом;</li> <li>- прыгают на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.);</li> <li>- выполняют прыжок в длину с разбега согнув ноги; тройной прыжок (юноши).</li> <li>- выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину.</li> </ul> <p><i>Метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют метание мяча в пол на высоту отскока;</li> <li>- выполняют метание малого мяча на дальность с места (к. 10 м);</li> <li>- выполняют метание мяча в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгают с поворотами на одной, двух ногах;</li> <li>- выполняют прыжки в длину с разбега:</li> </ul> <p>слушают инструкцию, смотрят показ с объяснением, имитируют прыжок на месте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки, продвигаясь вперёд произвольно;</li> <li>- выполняют все фазы прыжка в длину (зона отталкивания (до 80 см));</li> <li>- прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 40 см;</li> <li>- запрыгивают на препятствие высотой 60-80 см, на баскетбольное кольцо с толчком одной ноги, обеих ног;</li> <li>- выполняют прыжки со скакалкой до 2-х мин.;</li> <li>- выполняют многоскоки;</li> <li>- прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»;</li> <li>- выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 1 м;</li> <li>- выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом;</li> <li>- прыгают на одной ноге со скакалкой с продвижением вперёд (10-15 сек);</li> </ul>
--	--	--	--

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

			<p>выполняют метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений;</p> <p>- выполняют метание различных предметов весом 100 – 150 г в цель и на дальность;</p> <p>- выполняют толкание набивного мяча весом 3-4 кг.</p>	<p>- имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега;</p> <p>- выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега;</p> <p>- выполняют метание мяча на дальность;</p> <p>- толкают набивной мяч весом 2 кг с места в сектор, стоя боком;</p> <p>- слушают объяснение с показом, метают набивной мяч 2-3 кг руками снизу, из-за головы, через голову;</p> <p>- толкают набивной мяч;</p> <p>- метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м;</p> <p>- бросают набивной мяч весом 3 кг руками снизу, из-за головы, от груди; через голову на результат;</p> <p>- толкают набивной мяч весом 2-3 кг со скачка в сектор;</p> <p>- метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м.;</p> <p>- метают несколько мячей в различные цели из различных сходных положений;</p> <p>- выполняют метание различных предметов из мягких материалов весом 100 – 150 г в цель и на дальность;</p>
--	--	--	--	--

				- выполняют толкание набивного мяча весом 4 кг.
<b>Лыжная подготовка</b>	Теоретические сведения.	<i>Лыжная подготовка</i> Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.	- Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека; - слушают, называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя; - соотносят название вида лыжного спорта с его изображением; - дифференцируют 1-2 вида лыжного спорта (например, лыжные гонки, биатлон); - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о	- Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека; - слушают, называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя; - соотносят название вида лыжного спорта с его изображением, описанием; - дифференцируют виды лыжного спорта;



			<p>значении лыжного спорта для развития физических качеств человека (развитие координации движений рук и ног при передвижении на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем));</li> <li>- получают сведения о лыжных мазах, их применении;</li> <li>- отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план;</li> <li>- обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам);</li> <li>- слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам;</li> <li>- помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении лыжного спорта для развития физических качеств человека (развитие координации движений рук и ног при передвижении на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом);</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа);</li> <li>- получают сведения о лыжных мазах, их применении;</li> <li>- отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план;</li> <li>- обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека;</li> <li>- слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам;</li> <li>- помогают учителю судить</li> </ul>
--	--	--	---	--

			-	соревнования по лыжным гонкам.
Практический материал.	<i>Лыжная подготовка</i> Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	- Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече; - передвигаются с лыжами под рукой, на плече; - выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж; - передвигаются ступающим шагом по лыжне; - передвигаются скользящим шагом по лыжне; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной;	- Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече; - передвигаются с лыжами под рукой, на плече; - выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж; - передвигаются ступающим шагом по лыжне; - передвигаются скользящим шагом по лыжне; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют спуск со склонов в низкой стойке;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»;</li> <li>- выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон);</li> <li>- выполняют подъём по склону наискось и прямо;</li> <li>- выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону;</li> <li>- передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м;</li> <li>- передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100 м (по возможности);</li> <li>- выполняют повороты переступанием на месте;</li> <li>- выполняют передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1 км;</li> <li>- преодолевают на лыжах 500 м</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>низкой стойке и основной;</li> <li>- выполняют спуск со склонов в низкой стойке;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»;</li> <li>- выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон);</li> <li>- выполняют подъём по склону наискось и прямо;</li> <li>- выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону;</li> <li>- передвигаются на лыжах до 1,5 км;</li> <li>передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м;</li> <li>- передвигаются на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- выполняют передвижение на скорость на расстояние до</li> </ul>
--	--	--	--	---

			<p>(девочки), 1 км. (мальчики);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играют в игры на лыжах;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»;</li> <li>- выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками;</li> <li>- передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 30-50 м (3 раза); 100 м (2 раза);</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км (девочки); до 1,5 км (мальчики);</li> <li>- осваивают и совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный ходы, одновременный двушажный ход;</li> <li>- выполняют поворот махом на месте;</li> <li>- передвигаются в быстром темпе на отрезках 30-40 м (девочки - 2-3 раза, мальчики 3-5 раз, на кругу 100-150 м (девочки – 1 раз, мальчики – 2 раза);</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики.</li> <li>- выполняют спуски в средней и высокой стойке на лыжах;</li> <li>- выполняют поворот на</li> </ul>	<p>100 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют повороты переступанием в движении;</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики);</li> <li>- играют в игры на лыжах;</li> <li>- участвуют в эстафетах на лыжах;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения двухшажного хода, одновременного одношажного хода;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»;</li> <li>- выполняют торможение «плугом»;</li> <li>- выполняют подъём «полуёлочкой», «полулесенкой»;</li> <li>- передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 40-60 см (5-6 раз); 150-200 м (2-3 раза);</li> <li>- передвигаются на лыжах до 2 км (девочки); до 3 км (мальчики);</li> <li>- соревнуются в лыжных эстафетах (300-400 м);</li> <li>- совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный</li> </ul>
--	--	--	---	---

			<p>параллельных лыжах при спуске на лыжах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза;</li> <li>- проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности;</li> <li>- проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.</li> </ul>	<p>ходы одновременный душажный ход;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют повороты махом на месте;</li> <li>- тормозят лыжами и палками;</li> <li>- смотрят показ с объяснением правильного падения при прохождении спусков;</li> <li>- имитируют и тренирую правильное падение при прохождении спусков;</li> <li>- передвигаются в быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки 3-5 раз, мальчики 5-7 раз), на кругу 150-200 м (девочки - 1-2 раза, мальчики - 2-3 раза);</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 2 км девочки, до 3 км мальчики;</li> <li>- участвуют в лыжных эстафетах на кругу 300-400 м;</li> <li>- проходят на лыжах дистанцию до 2 км девушки, до 2,5 км юноши;</li> <li>- выполняют поворот на месте махом назад кнаружи;</li> <li>- выполняют спуски в средней и высокой стойке;</li> <li>- преодолевают бугры и впадины на лыжах;</li> <li>- выполняют поворот на</li> </ul>
--	--	--	--	--

				<p>параллельных лыжах при спуске на лыжне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проходят на скорость отрезок до 100 м 4-5 раз;</li> <li>- проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересечённой местности;</li> <li>- проходят дистанцию 2 км на время.</li> </ul>
		<p><i>Конькобежная подготовка</i> Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стоят на коньках в стойке конькобежца;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники передвижения на коньках;</li> <li>- выполняют бег по прямой и на поворотах (по возможности);</li> <li>- выполняют свободное катание (по возможности);</li> <li>- выполняют бег на коньках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стоят на коньках в стойке конькобежца;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники передвижения на коньках;</li> <li>- выполняют бег по прямой и на поворотах;</li> <li>- выполняют свободное катание;</li> <li>- выполняют бег на коньках на время.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	Теоретические сведения.	Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают правила игры;</li> <li>- рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);</li> <li>- называют названия известных игр;</li> <li>- обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают правила игры;</li> <li>- рассказывают правила игры.;</li> <li>- называют названия известных игр;</li> <li>- обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека.</li> </ul>
	Практический материал.	Игры коррекционной направленности.	Игры и упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой):	

		<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с бегом;</li> <li>- игры с прыжками;</li> <li>- игры с лазанием;</li> <li>- игры метанием и ловлей мяча;</li> <li>- игры с построениями и перестроениями;</li> <li>- игры с бросанием, ловлей, метанием;</li> <li>- игры на лыжах и коньках; с переноской груза.</li> </ul>	<p><i>Коррекция ходьбы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Рельсы»;</li> <li>- «Не сбей»;</li> <li>- «Узкий мостик»;</li> <li>- «Длинные ноги»;</li> <li>- «Хлоп»;</li> <li>- «Лабиринт»;</li> <li>- «Встали в круг»;</li> <li>- «Гусеница»;</li> <li>- «Коромысло»;</li> <li>- «Ходим в шляпе»;</li> <li>- «Кошка»;</li> <li>- «Солдаты»;</li> <li>- «Без страха»;</li> <li>- «Ловкие руки»;</li> <li>- «Каракатица»;</li> <li>- «Светло-темно»;</li> <li>- «Мишка»;</li> <li>- «Хоп»;</li> <li>- «Волны»;</li> <li>- «Та-та-та»;</li> <li>- «Козлики» и др.;</li> </ul> <p><i>Коррекция бега:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу;</li> <li>- бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного);</li> <li>- «бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа;</li> <li>- бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки;</li> <li>- бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.);</li> <li>- бег с подскоками;</li> </ul>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки;</li> <li>- бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик);</li> <li>- бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом скакалками);</li> <li>- «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка;</li> <li>- бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями;</li> <li>- «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</li> <li>- 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 (держать 5 сек.);</li> <li>- бег за обручем;</li> <li>- бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли);</li> <li>- по сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.</li> </ul> <p><i>Коррекция прыжков:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°;</li> <li>- прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м;</li> <li>- прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад;</li> <li>- прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд);</li> <li>- прыжок с места вперед -вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук;</li> <li>- прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук;</li> <li>- выпрыгивание вверх из глубокого приседа;</li> <li>- прыжки с зажатым между стоп мячом;</li> <li>- прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые</li> </ul>
--	--	--	--



			<p>маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик);</li> <li>- прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок;</li> <li>- прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку;</li> <li>- прыжки через обруч: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) перешагиванием;</li> <li>б) на двух ногах с междускоками;</li> <li>в) на ногах;</li> </ul> </li> <li>- прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый 4-й счет - поворот на 90 градусов.</li> </ul> <p><i>Физические упражнения для коррекции лазания и перелезания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой;</li> <li>- перелезание через рейку лестницы-стремянки;</li> <li>- лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки;</li> <li>- перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;</li> <li>- перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°;</li> <li>- лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);</li> <li>- «Корабль». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами;</li> <li>- «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю</li> </ul>
--	--	--	---

			<p>стенку и спуститься вниз тем же способом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Черепашка». Лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках;</li> <li>- лазание по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов);</li> <li>- «Верблюды». Ползание и лазание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо);</li> <li>- «На мачту». Лазание вверх и вниз по лестнице.</li> </ul> <p><i>Коррекция метания:</i></p> <p><i>упражнения с большими мячами(волейбольный, баскетбольный, пляжный):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя;</li> <li>- перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя;</li> <li>- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол;</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.;</li> <li>- ведение мяча на мете правой, левой рукой; то же в ходьбе.</li> </ul> <p><i>Упражнения с набивным мячом (1 и 2 кг):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево;</li> <li>- ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с;</li> <li>- ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с;</li> </ul>
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди; то же, с удержанием мяча за головой;</li> <li>- лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол;</li> <li>- приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку;</li> <li>- из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках;</li> <li>- перекачивание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь;</li> <li>- перекачивание мяча, толчком от себя двумя ногами;</li> <li>- прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю;</li> <li>- стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку;</li> <li>- 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.</li> </ul> <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"> <li>- перекачивание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;</li> <li>- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;</li> <li>- подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;</li> <li>- подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета;</li> <li>- высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом;</li> <li>- удары мяча об пол и ловля его двумя руками; то же, но ловля правой (левой) рукой;</li> <li>- удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя, то же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом;</li> <li>- круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках;</li> </ul>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем лево;</li> <li>- 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);</li> <li>- удары разными мячами о стену;</li> <li>- подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую; подбрасывание левой и ловля левой рукой;</li> <li>- броски мяча в цель с близкого расстояния;</li> <li>- метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><i>Физические упражнения для коррекции расслабления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника;</li> <li>- «Покажи силу». И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч (по счёт): <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - руки в стороны;</li> <li>2 - руки к плечам, кисти в кулак;</li> <li>3 - 4 — максимально напрячь мышцы рук;</li> <li>1 - 4 — расслабить мышцы рук - «тряхнуть воду» с пальцев рук;</li> </ul> </li> <li>- «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки;</li> <li>- «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения);</li> <li>- «Балерина».</li> </ul> <p>И.п. - основная стойка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками;</li> <li>3-4 - дугами в стороны – вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз;</li> <li>- «Обними себя». И.п. – основная стойка;</li> </ul>
--	--	--	---

			<p>1 - руки в стороны, вдох;  2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох;  4 - руки вниз, расслабленно.  - «Удивились». И.п. - основная стойка;  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;  - И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;  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.  - И.п. - сидя или стоя. Сжатие-разжатие кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление - «встряхнуть воду с пальцев»;  - 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;  - 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;  - «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педальное вращение» в течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени;  - 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 -</p>
--	--	--	---

			<p>30 с, повторить 3-4 раза;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой»;</li> <li>- «Скалолазы». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения:</li> </ul> <p>поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «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;</li> <li>- стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад;</li> <li>- сидя, руки расслаблены: 1-4 круговых движения головой вправо; 5-8 круговых движения головой.</li> </ul> <p><i>Коррекция осанки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника;</li> <li>- «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой (обучающимися с достаточным уровнем);</li> <li>- «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;</li> <li>- «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»;</li> <li>- «Пловец». Из положения лежа на груди — движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола;</li> </ul>
--	--	--	---

		<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 ягодичу. 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"> <li>1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.</li> <li>2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.</li> <li>3. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно</li> </ol>
--	--	--

		<p>и одновременно приподнять пятки от пола.</p> <p>4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.</p> <p>5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.</p> <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые сидя:</i></p> <p>1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.</p> <p>2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.</p> <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> <p>1. Стоя на наружных сводах стоп - подняться на носки и вернуться в исходное положение.</p> <p>2. Стоя на наружных сводах стопы - полуприсед.</p> <p>3. Стоя, носки вместе, пятки врозь - подняться на носки, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.</p> <p>5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), подняться на носки, вернуться в исходное положение.</p> <p>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> <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе:</i></p>
--	--	--



		<p>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> <p><i>Упражнения для коррекции дыхания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос;</li> <li>- лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос;</li> <li>- 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»);</li> <li>- стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»);</li> <li>- сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»);</li> <li>- лежа на спине, поднимание рук вверх - вдох, опускание – выдох;</li> <li>- сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох.</li> </ul> <p><i>Упражнения для профилактики нарушений зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами;</li> <li>- 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;</li> <li>- И.п. - сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин.;</li> <li>- И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно</li> </ul>
--	--	--

			<p>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;</p> <p>- 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> <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 закрыть 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>	
<b>Спортивные игры</b>	Теоретические сведения.	<p><i>Баскетбол</i></p> <p>Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.</p> <p>Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.</p> <p>Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства.</p> <p>Оформление заявок на участие в соревнованиях.</p> <p>Баскетбол и специальная Олимпиада.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушают объяснение учителя, общие сведения о баскетболе, волейболе и др.;</li> <li>- 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;</li> <li>- просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушают объяснение учителя;</li> <li>- слушают объяснение учителя;</li> <li>- слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу;</li> <li>- просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр (по теме урока);</li> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе;</li> <li>- выполняют практические</li> </ul>

		<p><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.</p> <p><i>Настольный теннис</i>  Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.</p> <p><i>Хоккей на полу</i>  Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.</p>	<p>тактики игры (по теме урока);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят по показ с объяснением расстановки игроков, перемещения по площадке, стойки волейболистов, баскетболистов, теннисистов и др.;</li> <li>- знакомятся с простейшими правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры;</li> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе;</li> <li>- выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый</li> </ul>	<p>задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</li> </ul>
--	--	--	---	--

			(пооперационный) контроль выполнения задания; - выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).	
	Практический материал.	<i>Баскетбол</i> Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с 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.	<i>Баскетбол</i> - Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре; - смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя); -выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад; - выполняют передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами об пол; - выполняют ведение мяча на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; -выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками;	<i>Баскетбол</i> - Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре; - смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя); -выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад; - выполняют передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами об пол; - выполняют ведение мяча на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; -выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками; - выполняют повороты на месте с мячом в руках; - ловят и передают мяч; - ведут мяч одной рукой на месте,

		<p>Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. <i>Волейбол</i> 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. <i>Настольный теннис</i> Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх. <i>Хоккей на полу</i> Игры против соперника,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют повороты на месте с мячом в руках;</li> <li>- ловят и передают мяч;</li> <li>- ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом;</li> <li>- бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;</li> <li>- выполняют штрафные броски;</li> <li>- выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча;</li> <li>- выполняют повороты на месте;</li> <li>- выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча.</li> <li>- ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо;</li> <li>- ловят мяч с последующим ведением и остановкой;</li> <li>- передают мяч с продвижением вперед;</li> <li>- ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры;</li> <li>- выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния;</li> <li>- выполняют повороты в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>в движении шагом;</li> <li>- бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;</li> <li>- выполняют штрафные броски;</li> <li>- выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча;</li> <li>- выполняет остановку шагом, прыжком, после ведения мяча;</li> <li>- выполняют повороты на месте;</li> <li>- выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча;</li> <li>- выполняют блокирование мяча; нападающий удар через сетку с шагом, прыжки вверх с места, с 3-х шагов (серия 3-6 по 5,10 раз);</li> <li>- ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо;</li> <li>- ловят мяч с последующим ведением и остановкой;</li> <li>- передают мяч с продвижением вперед;</li> <li>- ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры;</li> <li>- выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния;</li> <li>- выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;</li> <li>- ловят и передают мяч двумя и</li> </ul>
--	--	--	--	---

		<p>перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры.</p>	<p>движении без мяча и после получения мяча в движении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении;</li> <li>- выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);</li> <li>- выполняют броски мяча в корзину с различных положений;</li> <li>- осуществляют практическое судейство (с помощью педагога).</li> </ul> <p><i>Пионербол (на подготовительном этапе к игре в волейбол):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке;</li> <li>- определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя);</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча;</li> <li>- выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке;</li> <li>- ловят мяч над головой;</li> <li>- выполняют подачу мяча</li> </ul>	<p>одной рукой в парах, тройках в движении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);</li> <li>- выполняют броски мяча в корзину с различных положений;</li> <li>- осуществляют практическое судейство (с помощью педагога).</li> </ul> <p><i>Пионербол (на подготовительном этапе к игре в волейбол):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке;</li> <li>- определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя);</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча;</li> <li>- выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке;</li> <li>- ловят мяч над головой;</li> <li>- выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу;</li> <li>- выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя);</li> <li>- играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»);</li> <li>- выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками;</li> <li>- выполняют подводящие</li> </ul>
--	--	--	---	---

			<p>двумя руками снизу, боковую подачу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя);</li> <li>- играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»);</li> <li>- выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками;</li> <li>- выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча.</li> </ul> <p><i>Волейбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи двумя руками на месте;</li> <li>- выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте.</li> <li>- осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча;</li> <li>- принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений;</li> <li>- после показа учителя выполняют нападающий удар, блок;</li> <li>- прыгают вверх с места и с</li> </ul>	<p>упражнения к нижней прямой подаче мяча.</p> <p><i>Волейбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи двумя руками на месте;</li> <li>- выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте.</li> <li>- осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча;</li> <li>- принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений;</li> <li>- после показа учителя выполняют нападающий удар, блок;</li> <li>- прыгают вверх с места и с шага; у сетки;</li> <li>- выполняют многоскоки;</li> <li>- выполняют упражнения с набивными мячами;</li> <li>- передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах;</li> <li>- выполняют нижнюю подачу;</li> <li>- принимают мяч снизу у сетки;</li> <li>- отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте;</li> <li>- выполняют блокирование нападающих ударов;</li> <li>- прыгают вверх с места.</li> </ul> <p><i>Настольный теннис</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют приём и передачу</li> </ul>
--	--	--	---	--

			<p>шага; у сетки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют многоскоки; - выполняют упражнения с набивными мячами;</li> <li>- передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах;</li> <li>- выполняют нижнюю подачу;</li> <li>- принимают мяч снизу у сетки;</li> <li>- отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте;</li> <li>- блокируют мяч;</li> <li>- прыгают вверх с места.</li> </ul> <p><i>Настольный теннис</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой;</li> <li>- играют в одиночные и парные учебные игры;</li> <li>- используют тактические приемы в парных играх.</li> </ul> <p><i>Хоккей на полу</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник);</li> <li>- играют против соперника, перемещаются вправо и влево;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют приемы игры;</li> <li>- играют в командные</li> </ul>	<p>мяча теннисной ракеткой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играют в одиночные и парные учебные игры;</li> <li>- используют тактические приемы в парных играх.</li> </ul> <p><i>Хоккей на полу</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник);</li> <li>- играют против соперника, перемещаются вправо и влево;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют приемы игры;</li> <li>- играют в командные соревнования - учебные игры;</li> <li>- применяют наказания при нарушениях правил игры.</li> </ul>
--	--	--	---	--



			соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры.	
--	--	--	---	--

## Тематическое планирование

### Примерный тематический план для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью АООП вариант 1, V- VIII классы

№	Разделы и темы	Год обучения				
		V	VI	VII	VIII	
		Количество часов (уроков)				
1	Теоретические сведения.	В процессе обучения				
2	Подвижные игры.	В процессе обучения				
3	Гимнастика.	14	14	14	14	
4	Легкая атлетика.	20	20	20	20	
5	Лыжная подготовка.	14	14	14	14	
6.	Спортивные игры.	20	20	20	20	
		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	
		<b>Итого: 272 часов</b>				

## **Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре**

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при

повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором-четвёртом классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

### **Учебные нормативы и испытания (тесты)**

#### **общей физической подготовленности обучающихся 5-8 классов**

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

**Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):**

*у обучающихся с достаточным уровнем*

освоения планируемых результатов ФАООП

1. Бег на 30м. - пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание пальцами рук пола; ладонями пола; нижней части голени, не сгибая колени.
5. Бег (смешенное передвижение) на 500 м – преодолеть расстояние за наименьшее время.

**Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):**

*у обучающихся с минимальным уровнем*

освоения планируемых результатов ФАООП

1. Бег на 30 м. – пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, правильным сочетанием рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию, и приземлиться на две ноги.
3. Удерживание планки в упоре лёжа на предплечьях - по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу - по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Бег в медленном темпе на 400 м или смешанное передвижение на 500 м. (ходьба, бег) – без учёта времени.

**Примерные учебные нормативы и испытания (тесты)  
общей физической подготовленности обучающихся, занимающихся по ФАООП  
(5 класс)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся			Девочки		
		Мальчики			Девочки		
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1.	Бег 30 м (сек.)	6,7	6,5	6,0	7,1	6,8	6,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	90	110	135	80	110	130
3.	а) Сгибание и разгибание рук в упоре	6	8	14	3	4	8

	лѐжа на полу (количество раз).						
	б) Удерживание «планки» в упоре лѐжа на предплечьях.	по возможности					
4.	Наклон вперѐд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	Касание нижней части голени пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание нижней части голени пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоня ми
5	Смешенное передвижение на дистанции 500 м (400 м).	Без учёта времени					

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

## **Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре**

### **V - VIII класс**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществлением учёта знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся, усвоение учебного материала за курс 5-7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности обучающихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

#### **Тесты для обучающихся в 5 классе:**

- бег 60м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

#### **Тесты для обучающихся в 6 классе:**



- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500 м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

**Тесты для обучающихся в 7 - 8 классах:**

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

## **Материально-техническое обеспечение реализации программы 5-8 классы**

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с умственной отсталостью должно отвечать их особым образовательным потребностям. Технические средства обучения должны давать возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

**Материально-техническое обеспечение** программы по адаптивной физической культуре включает: печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения.

1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.
2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте.
3. Учебно-практическое оборудование:
  - а) спортивный инвентарь:
    1. Мячи резиновые;
    2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
    3. Теннисные мягкие мячи для метания;

4. Скакалки;
  5. Мешочки с песком;
  6. Кегли, кубики пластмассовые;
  7. Сенсорная тропа;
  8. Индивидуальные коврики;
  9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
  10. Секундомер;
  11. Рулетка измерительная;
  12. Мишень для метания в цель;
  13. Аптечка;
  14. Металлические дуги;
  15. Гантели пластмассовые;
  16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
  18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
  19. Набивные мячи;
  20. Мячи волейбольные;
  21. Мячи баскетбольные;
  22. Мячи футбольные;
  23. Сетка для переноски и хранения мячей.
- б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
2. Прыжковая яма;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
  - разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
  - «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;
6. Навесной турник;
7. Гимнастические маты;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лабиринт;
4. Технические средства обучения:
  1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»
  2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
  3. Дидактический материал для изучения программного материала
  4. Видеоролики по видам спорта;
  5. Презентации (для изучения программного материала);
  6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.

### **Литература:**

1. «Физическая культура в специальном образовании». Издательство центр «Академия» Дмитриев. А.А.2002г.
2. «Детские подвижные игры» Ростов – на –Дону. «Феникс» 2006г. Е.В.Конеева.
3. «Физическая культура» СамараСИПКРО, 2004г. Герасимова Н.А., Руссу О.Н., Кузнецова Н.Н.
4. «Спортивные праздники и развлечения, сценарии» Издательство «Аркти» Москва 2000г. В.Я.Лысова, Т.С.Яковлева.
5. «Движение + Движения» Москва «Просвещение»1992г. В.А.Шишкина
6. «Игры и развлечения в группе продленного дня» Москва «Просвещение» 1980г. Е.М.Минский.
7. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Москва «Просвещение» 1983г. Е.Н.Вавилова.
8. «Игры, которые лечат» Москва «Творческий центр» 2001г. А.С.Галанов.
9. «Физкультурные занятия, игры, и упражнения на прогулке» Издательство «Просвещение» 1988г. В.Г.Фролов.



