


ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА  
ГОРОДА ДОНЕЦКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 108 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
объединении начальных  
классов  
Протокол № 3  
от 28 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

  
И.А.Иванина  
Приказ № 85-к/дл  
От 04 сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Школа № 108 г. Донецка»

  
Н.Е.Демидова  
Приказ № 85-к/дл  
От «04» сентября 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**7,9 класса**

*по адаптированной основной общеобразовательной программе  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
интеллектуальными нарушениями  
(1 вариант)*

г. Донецк, 2023

## **Пояснительная записка**

Примерные рабочие программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработаны с учётом актуальных нормативных документов: – Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; – Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; – Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.) Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физкультуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и содержания образования по разделам программы по адаптивной физкультуре.

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

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

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

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

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

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

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

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохраненных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

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

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

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

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

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

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

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

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

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

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

#### **Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью**

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

– использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;

– непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, на занятиях по

коррекционному курсу «Лечебная физическая культура», в процессе реализации программы воспитания;

- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

#### **Особенности психического и физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

*Нарушения двигательного развития обучающихся с умственной отсталостью сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей (А.А. Дмитриев).*

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

#### *Нарушения в развитии двигательных способностей:*

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

#### *Нарушения основных движений:*

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в

несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

М.С. Певзнер (1989), С.Д. Забражная (1995), Е.М. Мастюкова (1997) отмечают характерные для умственно отсталых школьников быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость. У многих обучающихся с интеллектуальными нарушениями встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты (Худик В.А., 1997).

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо-сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % обучающихся с умственной отсталостью.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *достаточный уровень* планируемых результатов АООП.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и составляет следующее количество часов в 7 классе по 1 час в неделю, в год 34 часа.

№ п/п	Тема	Класс	Количество часов
1	Знания о физической культуре.	7	В процессе обучения
2	Подвижные игры		9
3	Гимнастика		8
4	Легкая атлетика		8
5	Спортивные игры		9

Количество часов в 9 классе 68 часов в год – 2 раза в неделю.

№ п/п	Тема	Класс	Количество часов
1	Знания о физической культуре.	9	В процессе обучения
2	Подвижные игры		21
3	Гимнастика		10
4	Легкая атлетика		16
5	Спортивные игры		21

### Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

#### Предметные результаты:

- 1) овладение умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

#### Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

#### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

### Тематическое планирование

7 класс			
Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
		1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
Теоретические сведения	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самооценка и самоконтроль при выполнении	- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.); - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность	- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.); - слушают объяснение педагога по теме с

	<p>физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.</p>	<p>(визуальный план, картинки по теме урока); - осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.) с помощью учителя; - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</p>	<p>чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план самостоятельно; - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) самостоятельно; - слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и</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>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;</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>
<b>Гимнастика ( 8 часов)</b>	<p>Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p>	<p>получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам; слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (при необходимости с помощью учителя); закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений (с помощью учителя); осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (при необходимости с помощью учителя), называют основные приёмы самоконтроля; слушают и применяют правила поведения на уроках</p>	<p>получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам; слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (самостоятельно); закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; самостоятельно удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений; осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (самостоятельно);</p>

		<p>гимнастики (под контролем учителя);  слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий;  слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции;  рассматривают и просматривают наглядные и демонстрационные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.</p>	<p>слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (самостоятельно), называют основные приёмы самоконтроля;  слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы,  демонстрируемые учителем, закрепляют элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий;  слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции;  просматривают и рассматривают демонстрационные и наглядные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.</p>
<p>Практический материал.</p>	<p>Построения и перестроения.  <i>Упражнения без предметов</i>  (корректирующие и общеразвивающие упражнения):  - упражнения на дыхание;  - для развития мышц кистей рук и пальцев;  - мышц шеи;  - расслабления мышц;  - укрепления голеностопных суставов и стоп;  - укрепления мышц туловища, рук и ног;</p>	<p>- выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя;  - выполняют строевые команды;  - слушают объяснение, смотрят показ учителя, выполняют перестроение под счёт;  - выполняют ходьбу с заданиями, ориентируясь на образец других обучающихся (с достаточным уровнем): размыкание, повороты при ходьбе;  - выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»;  - выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»;  - выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал (при</p>	<p>выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя;  чётко и правильно выполняют строевые команды;  выполняют <i>ходьбу</i>, ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;  выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;  выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»;  выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»;  сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне;</p>

<p>- для формирования и укрепления правильной осанки. <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> <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> </ul>	<p>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> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют медленный бег: в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м с высокого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе.</li> <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> </ul>	<p>изменяют скорость передвижения при 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 бег: равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта, преодолением малых препятствий в среднем темпе.</li> <li>выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);</li> <li>выполняют <i>прыжки</i>: через скакалку на месте в равномерном темпе; на одной/двух ногах произвольным способом; через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 5 метров);</li> </ul>
---	--	--

<p>- ходьба по диагонали по начерченной линии с подсчётом количества шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения;</p> <p>- стоя боком к гимнастической стенке, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения по прямому указанию учителя;</p> <p>- ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне;</p> <p>- прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место;</p> <p>- прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место;</p> <p>- подлезание под препятствие определённой высоты с контролем и без контроля зрения;</p> <p>- повороты кругом без контроля зрения;</p> <p>- прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определённое количество шагов;</p> <p>- прыжковые упражнения с точностью прыжка;</p> <p>- ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой»</p>	<p>- в длину;</p> <p>- в длину «оттолкнув ноги»;</p> <p>- выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»;</p> <p>- выполняют <i>метание</i>: мяча в пол на высоту отскока;</p> <p>- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;</p> <p>- метание мяча в вертикальную цель;</p> <p>- толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;</p> <p>- выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя)</i>:</p> <p>- упражнения на осанку,</p> <p>- дыхательные упражнения,</p> <p>- основные положения,</p> <p>- движения головы,</p> <p>- конечностей туловища;</p> <p>- слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;</p> <p>- выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание;</p> <p>- удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом;</p> <p>- удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой);</p> <p>- восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук,</p>	<p>в шаге с приземлением на обе ноги;</p> <p>в длину;</p> <p>в длину «оттолкнув ноги»;</p> <p>выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»;</p> <p>выполняют <i>метание</i>: мяча в пол на высоту отскока;</p> <p>- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;</p> <p>- метание малого мяча с 3 шагов с разбега в коридор 10 м;</p> <p>- метание мяча в вертикальную цель;</p> <p>- метание мяча в движущуюся цель;</p> <p>- толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;</p> <p>выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя)</i>:</p> <p>- упражнения на осанку,</p> <p>- дыхательные упражнения,</p> <p>- основные положения,</p> <p>- движения головы,</p> <p>- конечностей туловища;</p> <p>- слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;</p> <p>- выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове:</p>
--	--	---

	<p>по начерченным линиям);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 примеру учителя;</li> <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</li> </ul>	<p>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><i>общеразвивающие и корригирующие упражнения с 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> </ul>	<p>повороты кругом, приседание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 во в процессе выполнения упражнений;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;</li> <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>количество шагов (помощь учителя); - ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него (с помощью учителя).</p>	<p>- сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу. Выполняют <i>упражнения на гимнастической скамейке</i>: - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют <i>акробатические упражнения (элементы, связки)</i>: - кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности); - из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности); - мост из положения лёжа на спине (по возможности); - перекаты в стороны; - стойка на лопатках перекатом назад из упора присев; - «полушпагат», руки в стороны; - для мальчиков: кувырок вперёд из положения сидя на пятках; - толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки; - для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено; - выполняют <i>переноску груза и передачу предметов</i>: - переносят 1-2 набивных мяча (вес до 4-5 кг) на расстояние 6-8 м; - выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях; - выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу;</p>	<p>- выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</i>: - с гимнастическими палками: - выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой; - совмещают движения палки с движениями туловища, ног; - выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. - с набивными мячами (вес 1-3 кг) выполняют: - броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча; - передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног; - сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу. Выполняют <i>упражнения на гимнастической скамейке</i>: - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют <i>акробатические упражнения (элементы, связки)</i>: - кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности); - из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности);</p>
--	---	--	--

		<p>- выполняют <i>танцевальные упражнения</i>: приглашение к танцу;</p> <p>- сочетают разученные танцевальные шаги под музыку.</p> <p>Выполняют <i>упражнения с использованием гимнастических снарядов</i>:</p> <p>- <i>упражнения на гимнастической стенке</i>:</p> <p>- наклоны вперед, в стороны;</p> <p>- прогибания туловища;</p> <p>- взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса);</p> <p>- взмахи ногой вперед-назад боком к стенке, держась одной рукой;</p> <p>- выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперед, назад и т.д.;</p> <p>- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер;</p> <p>- сгибают и поднимают ноги в висе поочередно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя);</p> <p>- различные взмахи;</p> <p>- пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь на рейку на уровне колена;</p> <p>- сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола.</p> <p>- <i>упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой</i>:</p> <p>- выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой;</p> <p>- выполняют соскоки с сохранением равновесия;</p> <p>- повороты в приседе (по необходимости с помощью рук); на носках;</p>	<p>- мост из положения лёжа на спине (по возможности);</p> <p>- перекаты в стороны;</p> <p>- стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;</p> <p>- «полушпагат», руки в стороны;</p> <p>- для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках;</p> <p>- толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки;</p> <p>- для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено;</p> <p>- выполняют <i>переноску груза и передачу предметов</i>:</p> <p>- переносят 1-2 набивных мяча (вес до 5-6 кг) на расстояние 8-10 м;</p> <p>- выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях;</p> <p>- выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу;</p> <p>- выполняют <i>танцевальные упражнения</i>: приглашение к танцу;</p> <p>- сочетают разученные танцевальные шаги под музыку.</p> <p>Выполняют <i>упражнения с использованием гимнастических снарядов</i>:</p> <p>- <i>упражнения на гимнастической стенке</i>:</p>
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <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> <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 висе 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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 поочередно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя);</li> <li>- различные взмахи;</li> <li>- пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена;</li> <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,</li> </ul>
--	--	--	---



		<p>при страховке педагога с опорой на одну руку (по возможности);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на мостике вверх (держатся за руки учителя);</li> <li>- прыжок в упор, стоя на коленях (по возможности).</li> </ul>	<p>приставными шагами, с поворотом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 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 висе на гимнастической стенке с поддержкой;</li> <li>- преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними;</li> <li>- выполняют лазание различными способами;</li> </ul> <p><i>Опорный прыжок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <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,</li> </ul>
--	--	---	--

			<p>скамейку) с опорой на одну руку;</p> <p>- прыжки на мостике вверх (держатся за руки учителя);</p> <p>- прыжок в упор, стоя на коленях.</p>
<p><b>Легкая атлетика ( 8 часов)</b></p>	<p>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.</p>	<p>- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;</p> <p>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);</p> <p>- просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»;</p> <p>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем);</p> <p>- получают представление о кроссовом беге, беге по выражу;</p> <p>- дифференцируют различные виды бега;</p> <p>- осваивают на доступном уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;</p> <p>- помогают учителю в судействе по бегу, прыжкам, метанию;</p> <p>- участвуют в беседе;</p> <p>- отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план;</p> <p>- обосновывают значимость развития физических качеств</p>	<p>- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;</p> <p>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);</p> <p>- просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»;</p> <p>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа);</p> <p>- получают представление о кроссовом беге, беге по выражу;</p> <p>- дифференцируют различные виды бега;</p> <p>- осваивают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;</p> <p>- осуществляют судейство по бегу, прыжкам, метанию (под контролем учителя);</p> <p>- участвуют в беседе;</p>

		<p>средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).</p>	<p>- отвечают на вопросы учителя по материалу урока;  - обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.</p>
<p>Практический материал.</p>	<p><i>Бег:</i>  - медленный бег с равномерной скоростью;  - бег с варьированием скорости;  - скоростной бег;  - эстафетный бег;  - бег с преодолением препятствий;  - бег на короткие, средние и длинные дистанции;  - кроссовый бег по слабопересеченной местности.  <i>Прыжки:</i>  - отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий;  - прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»);  - прыжки в высоту способом «перекат»;  - толкание набивного мяча;  - метание нескольких малых мячей в 2-3 цели;  - метание деревянной гранаты.</p>	<p><i>Ходьба:</i>  - выполняют ходьбу за другим обучающимся, ориентируясь на его образец;  - выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы;  - выполняют ходьбу с заданиями;  - идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага;  - выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища по указанию учителя за обучающимся с достаточным уровнем;  - идут на скорость 10-15 мин. (от 30-50 м);  - выполняют ходьбу группами наперегонки;  - выполняют ходьбу по местности до 1 км;  - выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно;  - проходят отрезки от 100 до 200 м;  - выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км;  - выполняют фиксированную ходьбу.  <i>Бег:</i>  - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 2 мин., до 3 мин.;  - выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см);</p>	<p><i>Ходьба:</i>  - выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы;  - выполняют ходьбу с заданиями;  - выполняют ходьбу с изменением направлений, скрестным шагом, с ускорением;  - идут продолжительной ходьбой 20-30 мин. в различном темпе с изменением шага;  - выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища;  - идут на скорость 15-20 мин. от 50 до 100 м;  - выполняют ходьбу группами наперегонки;  - выполняют ходьбу по местности 1,5-2 км;  - выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно;  - проходят отрезки от 100 до 200 м;  - выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км;  - выполняют фиксированную ходьбу  <i>Бег:</i>  - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., до 5 мин.;  - выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см);</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <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 (по кругу 60 м);</li> <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> <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 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 преодолением препятствий (h - 30-40 см);</li> <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> <li>- бегут с ускорением;</li> <li>- выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок.; бег на 60 м - 4 раза;</li> </ul>
--	--	--	---

		<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 определённого наименьшего расстояния;</li> <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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- прыгают с поворотами на одной, двух ногах;</li> <li>- выполняют прыжки в длину с разбега: слушают инструкцию, смотрят показ с объяснением, имитируют прыжок на месте;</li> <li>- выполняют прыжки, продвигаясь вперёд произвольно;</li> <li>- выполняют все фазы прыжка в длину (зона отталкивания (до 80 см));</li> </ul>
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <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 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 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 – выполняют метание нескольких мячей в различные цели из</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 вперед (10-15 сек);</li> <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> </ul>
--	--	---	---

		<p>различных исходных положений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют метание различных предметов весом 100 – 150 г в цель и на дальность;</li> <li>- выполняют толкание набивного мяча весом 3-4 кг.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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> <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 4-6 шагов с разбега;</li> <li>- выполняют метание мяча на дальность;</li> <li>- толкают набивной мяч весом 2 кг с места в сектор, стоя боком;</li> <li>- слушают объяснение с показом, метают набивной мяч 2-3 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>- бросают набивной мяч весом 3 кг руками снизу, из-за головы, от груди; через голову на результат;</li> <li>- толкают набивной мяч весом 2-3 кг со скачка в сектор;</li> <li>- метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м.;</li> </ul>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- метают несколько мячей в различные цели из различных сходных положений;</li> <li>- выполняют метание различных предметов из мягких материалов весом 100 – 150 г в цель и на дальность;</li> <li>- выполняют толкание набивного мяча весом 4 кг.</li> </ul>
<b>Подвижные игры ( 9 часов)</b>	<p>Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов.</p>	<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.	<p>Игры коррекционной направленности. 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>Игры и упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой):</p> <p><i>Коррекция ходьбы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Рельсы»;- «Не сбей»;- «Узкий мостик»;- «Длинные ноги»;- «Хлоп»;- «Лабиринт»;- «Встали в круг»;- «Гусеница»;- «Коромысло»;- «Ходим в шляпе»;- «Кошка»;- «Солдаты»;- «Без страха»;- «Ловкие руки»;- «Каракатица»;- «Светло-темно»;- «Мишка»;- «Хоп»;</li> <li>- «Волны»;- «Та-та-та»;- «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> <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 скалками);</li> </ul>	



- «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка;
  - бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями;
  - «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);
  - бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны (держать 5 сек.);
  - бег за обручем;
  - бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли);
  - по сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.
- Коррекция прыжков:*
- подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°;
  - прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м;
  - прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад;
  - прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд);
  - прыжок с места вперед -вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук;
  - прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук;
  - выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
  - прыжки с зажатым между стоп мячом;
  - прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх;
  - прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик);
  - прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок;
  - прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку;
  - прыжки через обруч:
    - а) перешагиванием;
    - б) на двух ногах с междускоками;
    - в) на ногах;
  - прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый 4-й счет - поворот на 90 градусов.
- Физические упражнения для коррекции лазания и перелезания:*
- проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой;
  - перелезание через рейку лестницы-стремянки;

- лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки;

- перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;

- перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°;

- лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон;

- лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);

- «Корабль». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами;

- «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом;

- «Черепашка». Лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках;

- лазание по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов);

- «Верблюды». Ползание и лазание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо);

- «На мачту». Лазание вверх и вниз по лестнице.

*Коррекция метания:*

*упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный):*

- перекачивание мяча партнеру напротив в положении сидя;

- перекачивание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя;

- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;

- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;

- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол;

- бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; то же, но ловля после хлопка в ладони; то же, но ловля после вращения кругом, приседания.

- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета); то же, но ловля после отскока от пола; то же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.;

- ведение мяча на мете правой, левой рукой; то же в ходьбе.

*Упражнения с набивным мячом (1 и 2 кг):*

- поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево;
  - ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с;
  - ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с;
  - наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди; то же, с удержанием мяча за головой;
  - лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол;
  - приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку;
  - из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках;
  - перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь;
  - перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами;
  - прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю;
  - стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку;
  - сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг.
- Физические упражнения для развития и коррекции мелкой моторики рук (с маленькими мячами (резиновый, теннисный и др.);*
- перекаладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;
  - подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;
  - подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;
  - подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета;
  - высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом;
  - удары мяча об пол и ловля его двумя руками; то же, но ловля правой (левой) рукой;
  - удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя, то же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом;
  - круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках;
  - поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем лево;
  - одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный);
  - удары разными мячами о стену;

		<p>- подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую; подбрасывание левой и ловля левой рукой;</p> <p>- броски мяча в цель с близкого расстояния;</p> <p>- метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м;</p> <p>- метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу; то же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз.</p> <p><i>Физические упражнения для коррекции расслабления:</i></p> <p>- «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника;</p> <p>- «Покажи силу». И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч (по счёт):</p> <ol style="list-style-type: none"> <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 - «стряхнуть воду» с пальцев рук;</li> </ol> <p>- «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки;</p> <p>- «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения);</p> <p>- «Балерина».</p> <p>И.п. - основная стойка;</p> <ol style="list-style-type: none"> <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> </ol> <p>- «Обними себя». И.п. – основная стойка;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - руки в стороны, вдох;</li> <li>2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох;</li> <li>4 - руки вниз, расслабленно.</li> </ol> <p>- «Удивились». И.п. - основная стойка;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - поднять плечи, вдох;</li> <li>2 - опустить плечи, выдох;</li> <li>3 - поднять плечи, развести руки, вдох;</li> <li>4 - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса;</li> </ol> <p>- И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох;</li> <li>2 - в и.п., выдох;</li> <li>3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох;</li> <li>4 - и.п., выдох. Темп медленный. После 5—6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки.</li> </ol>
--	--	--

		<p>- И.п. - сидя или стоя. Сжатие-разжатие кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление - «стряхнуть воду с пальцев»;</p> <p>- И.п. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрыть глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны – расслабиться;</p> <p>- И.п. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание;</p> <p>- «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени;</p> <p>- И.п. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабление - «бросить» руки. В медленном темпе - 30 с, повторить 3-4 раза;</p> <p>- бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой»;</p> <p>- «Скалолазы». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол;</p> <p>- «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами;</p> <p>- стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад;</p> <p>- сидя, руки расслаблены: 1-4 круговых движения головой вправо; 5-8 круговых движения головой.</p> <p><i>Коррекция осанки:</i></p> <p>- «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника;</p> <p>- «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой (обучающимися с достаточным уровнем);</p> <p>- «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно</p>
--	--	--

разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову;

- «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»;
- «Пловец». Из положения лежа на груди — движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола;
- «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса;
- «Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами - наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения;
- «Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение;
- «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком;
- «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать;
- «Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей;
- «Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг);
- «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;
- «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;
- другие упражнения в зависимости от вида нарушений осанки.

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.*

*Коррекционные упражнения, выполняемые лежа:*

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
3. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.

4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.

5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.

*Коррекционные упражнения, выполняемые сидя:*

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.
4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
5. Сидя на краю стула, стопы параллельно - руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.

*Коррекционные упражнения, выполняемые стоя:*

1. Стоя на наружных сводах стоп - подняться на носки и вернуться в исходное положение.
2. Стоя на наружных сводах стопы - полуприсед.
3. Стоя, носки вместе, пятки врозь - подняться на носки, вернуться в исходное положение.
4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.
5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), подняться на носки, вернуться в исходное положение.
6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу - захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.

*Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе:*

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.

*Упражнения для коррекции дыхания:*

- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос;
- лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос;
- лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох; то же, с заданным

		<p>ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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, поднятие 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. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин.;</li> <li>- И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз;</li> <li>- 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.</li> </ul> <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>	
<p><b>Спортивные игры ( 9 часов)</b></p>	<p><i>Баскетбол</i> Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.</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</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</li> </ul>



	<p>Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада. <i>Волейбол</i> Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада. <i>Настольный теннис</i> Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.</p>	<p>занятиям спортивными играми;  - просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр, тактики игры (по теме урока);  - смотрят по показ с объяснением расстановки игроков, перемещения по площадке, стойки волейболистов, баскетболистов, теннисистов и др.;  - знакомятся с простейшими правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры;  - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе;  - 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 (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).</p>	<p>обсуждением правил спортивных игр (по теме урока);  - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе;  - выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);  - выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр;  - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>
--	---	--	---

## Тематическое планирование

<b>9 классы</b>			
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. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.</p> <p>Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. 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, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.) с помощью учителя;</p> <p>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p>	<p>- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);</p> <p>- рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.);</p> <p>- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);</p> <p>- осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.);</p> <p>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <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 сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</li> <li>- демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений (при необходимости с помощью учителя);</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 выполнении физических упражнений;</li> <li>- демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</li> </ul>
<b>Гимнастика</b>	<p>Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике.</p>	<p>получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам; слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и</p>	<p>получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам; слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и</p>

	<p>Значение утренней гимнастики.</p>	<p>узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (при необходимости с помощью учителя); закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений (с помощью учителя); осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (при необходимости с помощью учителя), называют основные приёмы самоконтроля; слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий; слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции; рассматривают и просматривают наглядные и демонстрационные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.</p>	<p>узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (самостоятельно); закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; самостоятельно удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений; осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (самостоятельно); слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (самостоятельно), называют основные приёмы самоконтроля; слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий; слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции; просматривают и рассматривают демонстрационные и наглядные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении</p>
--	--------------------------------------	--	--

			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> <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>	<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 сходящий 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 движении на заданную дистанцию и интервал (при необходимости с помощью учителя);</li> <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</li> </ul>	<p>выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя;</p> <p>чётко и правильно выполняют строевые команды;</p> <p>выполняют <i>ходьбу</i>, ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;</p> <p>выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;</p> <p>выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»;</p> <p>выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»;</p> <p>сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне;</p> <p>изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге;</p> <p>выполняют фигурную маршировку;</p> <p>выполняют ходьбу в различном темпе по диагонали;</p> <p>перестроение из колонны по одному в колонну по два;</p> <p>выполняют смену ног при ходьбе;</p> <p>выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием);</p> <p>удерживают интервал при ходьбе;</p> <p>выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя;</p> <p>выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;</p> <p>сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне;</p>

	<p><i>Коррекционные упражнения</i></p> <p>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, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения по прямому указанию учителя;</li> <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> </ul>	<p>учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют медленный бег: в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м с высокого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе.</li> <li>- выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);</li> <li>- выполняют прыжки:</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 метание: мяча в пол на высоту отскока;</li> <li>- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м; <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание мяча в вертикальную цель;</li> </ul> </li> <li>- толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;</li> <li>- выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя):</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на осанку,</li> <li>- дыхательные упражнения,</li> <li>- основные положения,</li> </ul> </li> </ul>	<p>изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге;</p> <p>выполняют медленный бег:</p> <p>равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта, преодолением малых препятствий в среднем темпе.</p> <p>выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);</p> <p>выполняют прыжки:</p> <p>через скакалку на месте в равномерном темпе;</p> <p>на одной/двух ногах произвольным способом;</p> <p>через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 5 метров);</p> <p>в шаге с приземлением на обе ноги;</p> <p>в длину;</p> <p>в длину «оттолкнув ноги»;</p> <p>выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»;</p> <p>выполняют метание: мяча в пол на высоту отскока;</p> <p>- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;</p> <p>- метание малого мяча с 3 шагов с разбега в коридор 10 м;</p> <p>- метание мяча в вертикальную цель;</p> <p>- метание мяча в движущуюся цель;</p> <p>- толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;</p> <p>выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие</i></p>
--	---	--	---

	<p>- подлезание под препятствие определённой высоты с контролем и без контроля зрения;</p> <p>- повороты кругом без контроля зрения;</p> <p>- прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определённое количество шагов;</p> <p>- прыжковые упражнения с точностью прыжка;</p> <p>- ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям);</p> <p>- прыжок на заданное расстояние;</p> <p>- ходьба в шеренге;</p> <p>- передача мяча в шеренге;</p> <p>- поочерёдные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз – левая вниз по примеру учителя;</p> <p>- поочерёдные разнонаправленные движения рук: правая – вверх, левая - в сторону, правая - в сторону, левая - вверх;</p> <p>- поочерёдные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз -</p>	<p>- движения головы,</p> <p>- конечностей туловища;</p> <p>- слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;</p> <p>- выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание;</p> <p>- удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом;</p> <p>- удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой);</p> <p>- восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;</p> <p>- рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза;</p> <p>- фиксируют положение головы при смене исходного положения;</p> <p>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости;</p> <p>- из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс;</p> <p>- используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений;</p> <p>- выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно;</p>	<p><i>упражнения без предметов (по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя):</i></p> <p>- упражнения на осанку,</p> <p>- дыхательные упражнения,</p> <p>- основные положения,</p> <p>- движения головы,</p> <p>- конечностей туловища;</p> <p>- слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;</p> <p>- выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание;</p> <p>- удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом;</p> <p>- удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой);</p> <p>- восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;</p> <p>- рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза;</p> <p>- фиксируют положение головы при смене исходного положения;</p>
--	---	---	--

	<p>правую ногу приставить;  - поочерёдные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз – правую ногу приставить;  - построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по необходимости помощь учителя);  - прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определённое количество шагов (помощь учителя);  - ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него (с помощью учителя).</p>	<p>- выполняют полуприседы с различным положением рук;  - выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад.  - выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i>  - с гимнастическими палками:  - выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой;  - совмещают движения палки с движениями туловища, ног;  - выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.  - с набивными мячами (вес 1-3 кг) выполняют:  - броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча;  - передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног;  - сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу.  Выполняют <i>упражнения на гимнастической скамейке:</i>  - ходьба по рейке гимнастической скамейки;  - расхождение в парах;  - выполняют комплексы упражнений.  Выполняют <i>акробатические упражнения (элементы, связки):</i>  - кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности);  - из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности);  - мост из положения лёжа на спине (по возможности);  - перекаты в стороны;  - стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;  - «полушпагат», руки в стороны;</p>	<p>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости;  - из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс;  - используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений;  - выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно;  - выполняют полуприседы с различным положением рук;  - выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад.  - выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i>  - с гимнастическими палками:  - выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой;  - совмещают движения палки с движениями туловища, ног;  - выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.  - с набивными мячами (вес 1-3 кг) выполняют:  - броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча;  - передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног;  - сгибание и разгибание ног с облегчённым</p>
--	--	--	--



		<ul style="list-style-type: none"> <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, передача нескольких предметов в кругу;</li> <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 вперед, в стороны;</li> <li>- прогибания туловища;</li> <li>- взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса);</li> <li>- взмахи ногой вперед-назад боком к стенке, держась одной рукой;</li> <li>- выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперед, назад и т.д.;</li> <li>- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер;</li> </ul>	<p>мячом между ног сидя на полу.</p> <p>Выполняют <i>упражнения на гимнастической скамейке</i>:</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 <i>акробатические упражнения (элементы, связки)</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед и назад (по состоянию здоровья, по возможности);</li> <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 5-6 кг) на расстояние 8-10 м;</li> </ul>
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибают и поднимают ноги в висе поочередно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя);</li> <li>- различные взмахи;</li> <li>- пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена;</li> <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> <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 висе на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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, передача нескольких предметов в кругу;</li> <li>- выполняют <i>танцевальные упражнения:</i></li> <li>приглашение к танцу;</li> <li>- сочетают разученные танцевальные шаги под музыку.</li> <li>Выполняют <i>упражнения с использованием гимнастических снарядов:</i></li> <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 поочередно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя);</li> <li>- различные взмахи;</li> <li>- пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена;</li> </ul>
--	--	--	---

		<p>гимнастической стенке с поддержкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними;</li> <li>- выполняют лазание различными способами;</li> </ul> <p><i>Опорный прыжок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <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 (держатся за руки учителя);</li> <li>- прыжок в упор, стоя на коленях (по возможности).</li> </ul>	<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 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 висе на</li> </ul>
--	--	--	--

			<p>гимнастической стенке с поддержкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними;</li> <li>- выполняют лазание различными способами;</li> </ul> <p><i>Опорный прыжок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <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 (держатся за руки учителя);</li> <li>- прыжок в упор, стоя на коленях.</li> </ul>
<p><b>Легкая атлетика ( 16 часов)</b></p>	<p>Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;</li> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);</li> <li>- просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»;</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;</li> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);</li> <li>- просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»;</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию</li> </ul>

		<p>обучающихся с достаточным уровнем);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают представление о кроссовом беге, беге по виражу;</li> <li>- дифференцируют различные виды бега;</li> <li>- осваивают на доступном уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;</li> <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>учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают представление о кроссовом беге, беге по виражу;</li> <li>- дифференцируют различные виды бега;</li> <li>- осваивают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;</li> <li>- осуществляют судейство по бегу, прыжкам, метанию (под контролем учителя);</li> <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>
<p>Практический материал.</p>	<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</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 обучающимся с достаточным уровнем;</li> <li>- идут на скорость 10-15 мин. (от 30-50 м);</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> <li>- идут на скорость 15-20 мин. от 50 до 100 м;</li> <li>- выполняют ходьбу группами наперегонки;</li> </ul>

	<p>спрыгивания с препятствий;  - прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»);  - прыжки в высоту способом «перекат»;  - толкание набивного мяча;  - метание нескольких малых мячей в 2-3 цели;  - метание деревянной гранаты.</p>	<p>- выполняют ходьбу группами наперегонки;  - выполняют ходьбу по местности до 1 км;  - выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно;  - проходят отрезки от 100 до 200 м;  - выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км;  - выполняют фиксированную ходьбу.  <u>Бег:</u>  - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 2 мин., до 3 мин.;  - выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см);  - выполняют бег на скорость 60 м с высокого старта;  - выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;  - выполняют бег с преодолением препятствий (h - 10-30 см);  - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);  - выполняют бег по кругу 60 м;  - выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м;  - выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение);  - выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений;  - бегут 60 м с ускорением и на время;  - выполняют бег на дистанцию 40 м (2-4 раза), на 60 м - 1 раз;  - выполняют бег на 80 м с преодолением 2-3 препятствий;  - бегут встречную эстафету;</p>	<p>- выполняют ходьбу по местности 1,5-2 км;  - выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно;  - проходят отрезки от 100 до 200 м;  - выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км;  - выполняют фиксированную ходьбу <u>Бег:</u>  - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., до 5 мин.;  - выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см);  - выполняют бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта;  - выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;  - выполняют бег с преодолением препятствий (h - 30-40 см);  - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки;  - выполняют бег по кругу 100 м;  - выполняют бег на отрезке с ускорением 60 м;  - выполняют кроссовый бег на дистанцию 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики);  - выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений;  - бегут 60 м с ускорением и на время;</p>
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <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> <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 определённого наименьшего расстояния;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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> <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> </ul>
--	--	---	--

		<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 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 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»;</li> <li>- прыгают с поворотами на одной, двух ногах;</li> <li>- выполняют прыжки в длину с разбега: слушают инструкцию, смотрят показ с объяснением, имитируют прыжок на месте;</li> <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> <li>- выполняют прыжок в длину с разбега «с н» на основе подбора индивидуального разбега;</li> <li>- выполняют тройной прыжок (юноши);</li> </ul>
--	--	--	---



		<ul style="list-style-type: none"> <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 – выполняют метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений;</li> <li>- выполняют метание различных предметов весом 100 – 150 г в цель и на дальность;</li> <li>- выполняют толкание набивного мяча весом 3-4 кг.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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> <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 4-6 шагов с разбега;</li> <li>- выполняют метание мяча на дальность;</li> <li>- толкают набивной мяч весом 2 кг с места в сектор, стоя боком;</li> <li>- слушают объяснение с показом, метают набивной мяч 2-3 кг</li> </ul>
--	--	---	--

			<p>руками снизу, из-за головы, через голову;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- толкают набивной мяч;</li> <li>- метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м;</li> <li>- бросают набивной мяч весом 3 кг руками снизу, из-за головы, от груди; через голову на результат;</li> <li>- толкают набивной мяч весом 2-3 кг со скачка в сектор;</li> <li>- метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м.;</li> <li>- метают несколько мячей в различные цели из различных сходных положений;</li> <li>- выполняют метание различных предметов из мягких материалов весом 100 – 150 г в цель и на дальность;</li> <li>- выполняют толкание набивного мяча весом 4 кг.</li> </ul>
<b>Подвижные игры ( 21 часов)</b>	<p>Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов.</p>	<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.	<p>Игры коррекционной направленности. 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> </ul>	<p>Игры и упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой):</p> <p><i>Коррекция ходьбы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Рельсы»;- «Не сбей»;- «Узкий мостик»;- «Длинные ноги»;- «Хлоп»;- «Лабиринт»;- «Встали в круг»;- «Гусеница»;- «Коромысло»;- «Ходим в шляпе»;- «Кошка»;- «Солдаты»;- «Без страха»;- «Ловкие руки»;- «Каракатица»;- «Светло-темно»;- «Мишка»;- «Хоп»;</li> <li>- «Волны»;- «Та-та-та»;- «Козлики» и др.;</li> </ul> <p><i>Коррекция бега:</i></p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <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>	<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> <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 маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх;</li> </ul>
--	--	---

- прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик);
- прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок;
- прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку;
- прыжки через обруч:
  - а) перешагиванием;
  - б) на двух ногах с междускоками;
  - в) на ногах;
- прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый 4-й счет - поворот на 90 градусов.

*Физические упражнения для коррекции лазания и перелезания:*

- проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой;
- перелезание через рейку лестницы-стремянки;
- лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки;
- перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;
- перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°;
- лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон;
- лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);
- «Корабль». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами;
- «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом;
- «Черепашка». Лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках;
- лазание по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов);
- «Верблюд». Ползание и лазание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо);
- «На мачту». Лазание вверх и вниз по лестнице.

*Коррекция метания:*

*упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный):*

- перекачивание мяча партнеру напротив в положении сидя;
- перекачивание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух

параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя;

- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;
- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;
- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол;
- бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; то же, но ловля после хлопка в ладони; то же, но ловля после вращения кругом, приседания.
- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета); то же, но ловля после отскока от пола; то же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.;
- ведение мяча на мете правой, левой рукой; то же в ходьбе.

*Упражнения с набивным мячом (1 и 2 кг):*

- поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево;
- ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с;
- ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с;
- наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди; то же, с удержанием мяча за головой;
- лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол;
- приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку;
- из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках;
- перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь;
- перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами;
- прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю;
- стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку;
- сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг.

*Физические упражнения для развития и коррекции мелкой моторики рук (с маленькими мячами (резиновый, теннисный и др.);*

- перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;
- подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;
- подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета;

		<ul style="list-style-type: none"> <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> <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 - «стряхнуть 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». <ul style="list-style-type: none"> <li>И.п. - основная стойка;</li> <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> </ul> </li> <li>- «Обними себя». И.п. – основная стойка; <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - руки в стороны, вдох;</li> </ul> </li> </ul>
--	--	---

		<p>2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох;</p> <p>4 - руки вниз, расслабленно.</p> <p>- «Удивились». И.п. - основная стойка;</p> <p>1 - поднять плечи, вдох;</p> <p>2 - опустить плечи, выдох;</p> <p>3 - поднять плечи, развести руки, вдох;</p> <p>4 - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса;</p> <p>- И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;</p> <p>1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох;</p> <p>2 - в и.п., выдох;</p> <p>3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох;</p> <p>4 - и.п., выдох. Темп медленный. После 5—6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки.</p> <p>- И.п. - сидя или стоя. Сжатие-разжатие кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление - «стряхнуть воду с пальцев»;</p> <p>- И.п. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны – расслабиться;</p> <p>- И.п. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание;</p> <p>- «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени;</p> <p>- И.п. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабление - «бросить» руки. В медленном темпе - 30 с, повторить 3-4 раза;</p> <p>- бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой»;</p> <p>- «Скалолазы». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол;</p> <p>- «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать</p>
--	--	---

		<p>позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса;</li> <li>- «Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами - наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения;</li> <li>- «Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение;</li> <li>- «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком;</li> <li>- «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать;</li> <li>- «Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей;</li> <li>- «Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг);</li> <li>- «Угол». 1) Из положения вися на гимнастической стенке - переменное поднятие согнутых в коленях</li> </ul>
--	--	--



ног. 2) То же, но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное поднимание обеих ног;  
- «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;  
- другие упражнения в зависимости от вида нарушений осанки.

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.*

*Коррекционные упражнения, выполняемые лежа:*

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
3. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.

*Коррекционные упражнения, выполняемые сидя:*

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.
4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
5. Сидя на краю стула, стопы параллельно - руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.

*Коррекционные упражнения, выполняемые стоя:*

1. Стоя на наружных сводах стоп - подняться на носки и вернуться в исходное положение.
2. Стоя на наружных сводах стопы - полуприсед.
3. Стоя, носки вместе, пятки врозь - подняться на носки, вернуться в исходное положение.
4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.
5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), подняться на носки, вернуться в исходное положение.
6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу - захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.

*Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе:*

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.

*Упражнения для коррекции дыхания:*

- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос;
- лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос;
- лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох; то же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»);
- стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»);
- сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»);
- лежа на спине, поднимание рук вверх - вдох, опускание – выдох;
- сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох.

*Упражнения для профилактики нарушений зрения:*

- И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами;
- И.п. - сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 - 8 раз;
- И.п. - сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин.;
- И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз;
- И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.
- И.п. - сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты и четвертый - у внутреннего угла глаза, медленно

		<p>закрывать глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8-12 раз;</p> <p>И.п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-10 раз.</p>	
<p><b>Спортивные игры ( 21 часов)</b></p>	<p><i>Баскетбол</i> Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.</p> <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</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 спортивными играми;</li> <li>- просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр, тактики игры (по теме урока);</li> <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.);</li> <li>- выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</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 задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);</li> <li>- выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</li> </ul>

	Специальная Олимпиада. <i>Настольный теннис</i> Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.	подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (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).	
--	---	--	--

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

( 1 час в неделю – 34 часа )

№ п/п	Содержание урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
<b>Тема 1. Легкой атлетики ( 8 ч.)</b>				
1	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетики. Ходьба с замедлением и ускорением; ходьба в чередовании с бегом. Бег с преодолением преград. Общеразвивающие движение на осанку. ходить спортивной ходьбой. Прыжки в длину с места.	05.09		
2	Общеразвивающие движение на осанку. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами вправо влево, кругом. Бегать до 3 мин., в медленном темпе. Метание малого мяча на дальность с места. Ходьба в чередовании с бегом.	12.09		
3	Общеразвивающие движение на осанку. Метание малого мяча в цель (баскетбольный щит). Передача эстафетной палочки на месте. Передача эстафетной палочки во время бега.	19.09		
4	Общеразвивающие движение на осанку. Ходьба с замедлением и ускорением; ходьба в чередовании с бегом. Метание малого мяча в цель (баскетбольный щит). Метание малого мяча на дальность с места. Ходьба в чередовании с бегом.	26.09		
5	Общеразвивающие упражнение на месте . Техника передачи эстафетной палочки на месте, при ходьбе.	03.10		
6	Общеразвивающие упражнение на месте . Прыжки в высоту способом «перешагивание».	10.10		
7	Общеразвивающие упражнение в движении. метание малого мяча на дальность через плечо с 4-6 шагов разбега.	17.10		
8	Общеразвивающие упражнение в движении. Толкание набивного мяча весом (до 2 кг) с места в сектор, стоя боком.	24.10		
<b>Тема 2. Гимнастики (8 ч).</b>				

9	Правила техники безопасности на занятиях по гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Выполнение команд «Шире шаг», «Короче шаг».	07.11		
10	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Выпады в стороны; упражнение в парах	14.11		
11	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба «змейкой» и по диагонали.	21.11		
12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Перекаты вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках.	28.11		
13	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Лазание по гимнастической стенке с предметами в руке. Перекаты в стороны влево и вправо в группировке.	05.12		
14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Выполнение команд «Шире шаг», «Короче шаг». Перекаты вперед и назад.	12.12		
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнение с набивными мячами. Лазание по гимнастической стенке с предметами в руке.	19.12		
16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба «змейкой» и по диагонали Выпады в стороны. Упражнение в парах.	26.12		
<b>Тема 3. Спортивные игры (9ч.)</b>				
17	Баскетбол: Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Ведение мяча с обводкой препятствий. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра в баскетбол.	09.01		
18	Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Штрафной бросок. Игра баскетбол.	16.01		
19	Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Игра в баскетбол.	23.01		
20	Волейбол: Наказания при нарушении правил игры. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	30.01		
21	Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину.	06.02		
22	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача.	13.02		
23	Настольный теннис: Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Одиночные и парные учебные игры	20.02		
24	Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Тактические приемы в парных играх.	27.02		
25	Тактические приемы в парных играх.	05.03		
<b>Тема 4. Подвижные игры (9 ч.)</b>				
26	Правила техники безопасности на занятиях по подвижным играм. Для развития внимания – игра «Слушай слушал»	12.03		
27	Общеразвивающие упражнения на месте. Для развития внимания – игры «Запомни порядок», «День и ночь».	19.03		

28	Общеразвивающие упражнения на месте. Для развития внимания – игры «День и ночь», «Рыба, птица, зверь».	02.04		
29	Общеразвивающие упражнения на месте. С элементами общеразвивающих упражнений: «Совонька», «Удочка».	09.04		
30	Общеразвивающие упражнения на месте. С элементами общеразвивающих упражнений: «Море», «Отгадай по голосу».	16.04		
31	Общеразвивающие упражнения в движении. С элементами бега и прыжков: «Быстро по местам».	07.05		
32	Общеразвивающие упражнения в движении. С элементами бега и прыжков: «К своим флажкам», «Гуси лебеди».	14.05		
33	Общеразвивающие упражнения в движении. С бросками и ловлей и метанием: «Догони мяч», «Попади в цель».	21.05		
34	Общеразвивающие упражнения в движении. С элементами бега и прыжков: «Быстро по местам».	28.05		

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 9 КЛАСС

( 2 час в неделю – 68 часа )

№ п/п	Содержание урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
<b>Тема 1. Легкой атлетики ( 8 ч.)</b>				
1	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетики. Ходьба строевым шагом. Бег со скоростью 50 м. Ходьба по пересеченной местности. Бег на 60 м с высокого старта	07.09		
2	Общеразвивающие движение на осанку. Ходьба с преодолением препятствий, с переносом груза. Челночный бег» 4х9 м. Бег со скоростью 50 м. Прыжки в длину с мест	08.09		
3	Общеразвивающие движение на осанку. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча на результат.	14.09		
4	Общеразвивающие движение на осанку. Прыжки со скалкой вперед – назад. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания	15.09		
5	Общеразвивающие движение на осанку. Бег со скоростью 50 м, «челночный бег» 4х9 м. Прыжки со скалкой вперед – назад. Метание малого мяча на результат.	21.09		
6	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Метание малого мяча на результат. Толкание набивных мячей с места	22.09		
7	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Толкание набивных мячей с места. Прыжки со скалкой вперед – назад. Метание малого мяча на результат.	28.09		
8	Общеразвивающие и корригирующие. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Толкание набивных мячей с места. . Метание малого мяча на результат. Челночный бег» 4х9 м.	29.09		
<b>Тема2. Гимнастики ( 10 ч.)</b>				
9	Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Повороты налево - направо во время ходьбы, упражнения без предметов их развитие точности движений. Упражнения с предметами (гимнастическими палками.	05.10		
10	Упражнения с предметами (гимнастическими палками. Лазание и перелезание по гимнастической лавке. Вис на руках , поднимание ног. . Вис на руках , поднимание и опускание согнутых ног.	06.10		

11	Упражнения с предметами (гимнастическими палками. Техника кувырка в перед. Упражнение на равновесии. Упражнения с предметами набивные мячом. Техника кувырка назад.	12.10		
12	Упражнения с предметами набивные мячом. Повторить технику кувырка в перед и назад. Рассмотреть технику стойку «ласточка». Упражнения с предметами набивные мячом. Перекат в группировке назад, вперед. Повторить технику стойку «ласточка».	13.10		
13	Упражнения с предметами набивные мячом. Перекат в группировке в стороны влево и вправо. Рассмотреть технику стойку на лопатках. Упражнения с предметами набивные мячом. Рассмотреть технику стойку на лопатках.	19.10		
14	Упражнения с предметами набивные мячом. Закрепить технику стойку «ласточка». Лазание и перелезание по гимнастической лаве.	20.10		
15	Упражнения с предметами обручем. Повторить технику стойку на лопатках. . Вис на руках , поднимание и опускание согнутых ног.	26.10		
16	Упражнения с предметами обручем. Вис на согнутых руках ( на время).	27.10		
17	Корректирующие упражнения на осанку. Закрепить технику стойку на лопатках. Вис на руках , поднимание ног.	09.11		
18	Корректирующие упражнения на осанку. акробатические упражнения.	10.11		
<b>Тема3. Спортивные игры ( 21ч.)</b>				
19	Баскетбол: Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол	16.11		
20	Общеразвивающие упражнение на месте. Упрощенные правила игры в баскетбол. Тактические приемы атакующего против защитника.	17.11		
21	Общеразвивающие упражнение на месте. права и обязанности игроков. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	23.11		
22	Общеразвивающие упражнение на месте. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	24.11		
23	Общеразвивающие упражнение на месте. Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди.	30.11		
24	Общеразвивающие упражнение на месте. Баскетбол и специальная Олимпиада. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	01.12		
25	Общеразвивающие упражнение на месте. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников	07.12		
26	Общеразвивающие упражнение на месте. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении	08.12		
27	Общеразвивающие упражнение в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.	14.12		
28	Общеразвивающие упражнение в движении. Волейбол. Наказания при нарушении правил игры. Стойка и перемещения волейболиста.	15.12		

29	Общеразвивающие упражнения в движении. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность	21.12		
30	Общеразвивающие упражнения в движении. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	22.12		
31	Общеразвивающие упражнения в движении. Волейбол и Специальная Олимпиада. Нижняя прямая подача.	28.12		
32	Общеразвивающие упражнения в движении. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений	29.12		
33	Общеразвивающие упражнения в движении. Верхняя прямая подача.	11.01		
34	Общеразвивающие упражнения в движении. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).	12.01		
35	Общеразвивающие упражнения в движении. Многократный прием мяча снизу двумя руками.	18.01		
36	Общеразвивающие упражнения в движении. Блокирование нападающих ударов.	19.01		
37	Общеразвивающие упражнения в движении. Настольный теннис: Парные игры. Правила соревнований. Одиночные и парные учебные игры	25.01		
38	Общеразвивающие упражнения в движении. Тактика парных игр. Тактические приемы в парных играх	26.01		
39	Общеразвивающие упражнения в движении. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Тактические приемы в парных играх.	01.02		
<b>Тема 4. Подвижные игры 21ч.</b>				
40	Правила техники безопасности на занятиях по подвижным играм. Для развития внимания – игра «Слушай слушал»	02.02		
41	Общеразвивающие упражнения на месте. Для развития внимания – игры «Запомни порядок», «День и ночь».	08.02		
42	Общеразвивающие упражнения на месте. Для развития внимания – игры «День и ночь», «Рыба, птица, зверь».	09.02		
43	Общеразвивающие упражнения на месте. С элементами общеразвивающих упражнений: «Совонька», «Удочка».	15.02		
44	Общеразвивающие упражнения на месте. С элементами общеразвивающих упражнений: «Море», «Отгадай по голосу».	16.02		
45	Общеразвивающие упражнения в движении. С элементами бега и прыжков: «Быстро по местам».	22.02		
46	Общеразвивающие упражнения в движении. С элементами бега и прыжков: «К своим флажкам», «Гуси лебеди».	29.02		
47	Общеразвивающие упражнения в движении. С бросками и ловлей и метанием: «Догони мяч», «Попади в цель».	01.03		
48	Общеразвивающие упражнения в движении. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	07.03		
49	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом	14.03		
50	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками	15.03		
51	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием	21.03		



52	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	22.03		
53	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	04.04		
54	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием	05.04		
55	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с переноской груза.	11.04		
56	Общеразвивающие упражнения в движении. С элементами бега и прыжков: «К своим флажкам», «Гуси лебеди».	12.04		
57	Общеразвивающие упражнения на месте. С элементами общеразвивающих упражнений: «Совонька», «Удочка».			
58	Общеразвивающие упражнения на месте. Для развития внимания – игры «Запомни порядок», «День и ночь».	18.04		
59	Общеразвивающие упражнения на месте. Для развития внимания – игры «День и ночь», «Рыба, птица, зверь».	19.04		
60	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками			
<b>Тема 4. Легкая атлетика ( 8 ч.)</b>				
61	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Разновидности ходьбы ( на пятках, носках, приставным шагом). Ходьба «змейкой».	25.04		
62	Корректирующие упражнения на осанку. Техника передачи эстафетной палочки в коридоре. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом.	26.04		
63	Корректирующие упражнения на осанку. Прыжки попеременно на одной ноге через преграды. Прыжки через скакалку	02.05		
64	Корректирующие упражнения на осанку. Толкание набивного мяча с места. Дыхательные упражнения после длительного бега.	03.05		
65	Корректирующие упражнения на осанку. Техника передачи эстафетной палочки в коридоре	16.05		
66	Корректирующие упражнения на осанку. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом.	17.05		
67	Корректирующие упражнения на осанку. Прыжки попеременно на одной ноге через преграды. Прыжки через скакалку	23.05		
68	Корректирующие упражнения на осанку. Техника передачи эстафетной палочки в коридоре	24.05		

**Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы  
по адаптивной физической культуре  
V - IX класс**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 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 5-9 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 конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в **7 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;
- смешанное передвижение на 500 м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Тесты для обучающихся в **9 классе**:

- бег 100 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м., 1000 м.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (АООП вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет, поэтому учитель руководствуется планируемыми результатами освоения АООП и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала по адаптивной физической культуре.

### **Примерные учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся 9 класса**

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.

### **учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся (9 класс)**

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели	
		Мальчики	Девочки
	Обучающиеся		

	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м. (сек.).	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.).	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки).	+4	+6	+12	+5	+7	+15
6	Бег на 1 км (мин, сек.).	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

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

### Учебно-методическое обеспечение

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждена Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 09 августа 2022 года № 689).
2. Бгажнокова И.М. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида. – М: «Просвещение», 2005.
3. Воронкова В.В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы в двух сборниках – М: Гуманитар. изд. «Владос», 2011.
4. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
5. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
6. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
7. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
8. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
9. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
10. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
11. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
12. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.

13. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
14. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.
- <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»
- <http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».
- <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»