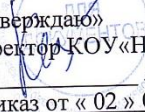


Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
  
В.А. Кагарманова

«Рассмотрено» на заседании ПС  
Протокол от « 30 » 08.2024г. № 1

«Утверждаю»  
Директор КОУ «НВШООВЗ №2»  
  
А.Кирбенёва  
Приказ от « 02 » 09 2024г. № 286/1  
Приложение к АООП вариант 1

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
7 «А, Б.» класс  
2024 – 2025 уч. год**

Учитель первой категории  
Сабирзянов Раиф Эльфатович

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования и науки от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся 1-12 классов, утверждённая приказом от 27.03.2023 г. № 61/1 «Об утверждении адаптированных основных общеобразовательных программ, реализуемых в КОУ «НВШООВЗ № 2» (с изменениями от 02.09.2024 г. Приказ № 286/1).

**Цель:** 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.

**Задачи:** - 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.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

При работе с детьми с ОВЗ используются различные формы занятий по физическому воспитанию детей с нарушениями интеллекта. Но самым важным является урок физической культуры. Если в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в коррекционной — из четырех. Каждая часть урока решает конкретные задачи. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка.

Уроки физической культуры, должны быть эмоциональными, вызывать интерес обучающихся к двигательной деятельности. Дети с нарушениями интеллекта малоинициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, волейбол, подвижные игры. Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Программа предусматривает индивидуально – дифференцированный подход к учащимся, имеющим различную структуру дефекта. Для этого проводятся тестирования; результаты фиксируются в журнале – «Двигательной активности» и на основе данных распределяются типологические группы. Тестирование проводится два раза в год: первое – сентябрь, второе – май.

### **Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане**

Образовательная область: физическая культура.

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

Предмет «Адаптивная физическая культура» включен в федеральную (базисную) часть учебного плана, в V – IX классах рассчитан на 2 часа в неделю, общее количество часов за год 68.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

#### **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. Забрамная (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.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные**

Выбор форм, способов, методов и приемов работы на уроках физкультуры позволят сформировать у обучающихся следующее:

Уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

Понимание ценностей человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического);

Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;

Уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;

Самостоятельность в выполнении личной гигиены;

Понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх;

Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;

Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

Понимание причин успеха в физической культуре; способность к самооценке

**Предметные:** Выбор форм, способов, методов и приемов работы позволяет обучающимся получить следующие

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

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

**Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

**Уровни овладения предметными результатами**

<b>Достаточный уровень</b>	<b>Минимальный уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>– представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;</li><li>– выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</li><li>– выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</li><li>– знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</li><li>– планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li><li>– знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);</li><li>– подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</li><li>– выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</li><li>– участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li><li>– знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</li><li>– демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</li><li>– понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</li><li>– планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</li><li>– выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li><li>– знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</li><li>– демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);</li><li>– определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);</li><li>– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</li><li>– выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);</li></ul>

<p>адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</li> <li>– объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>– использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</li> <li>– пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</li> <li>– правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</li> <li>– правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</li> <li>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>– представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</li> <li>– оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</li> <li>– применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;</li> </ul>
---	--

Характеристика обучающихся с учётом уровня овладения предметными результатами.

**Достаточный уровень.** У обучающихся II основная и III подготовительная группы здоровья. Они не имеют отклонения или имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие. Они занимаются физкультурой по полной программе, участвуют в соревнованиях по отдельным видам спорта (физическим упражнениям): волейбол, баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика, лыжи; занимаются в спортивных кружках.

**Минимальный уровень.** Обучающиеся с IV - V группой здоровья. Они имеют значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия. На уроках физкультуры занимаются с постепенным освоением программы и меньшей дозировкой нагрузок.

№	Разделы и темы	Год обучения				
		V	VI	VII	VIII	IX
		Количество часов (уроков)				
1	Теоретические сведения.	В процессе обучения				
2	Подвижные игры.	В процессе обучения				
3	Гимнастика.	14	14	14	14	14
4	Легкая атлетика.	16	16	16	16	16
5	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
6.	Спортивные игры.	24	24	24	24	24
		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
	<b>Итого: 340 часов</b>					

Модуль тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
			1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
V – IX класс				
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. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного	- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам АФК (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.); - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми	- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам АФК (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.); - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой



		<p>измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.</p>	<p>акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога:</li> </ul>	<p>на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.);</li> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план самостоятельно;</li> <li>- выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) самостоятельно;</li> <li>- слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного</li> </ul>
--	--	--	---	---

			<p>постепенное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения ЧСС (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражн.;</li> <li>- демонстрируют способы самостоятельного измерения ЧСС, 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>	<p>измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрируют способы самостоятельного измерения ЧСС, 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>	Теоретические сведения.	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам;</li> <li>- слушают объяснение о передвижениях по</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам;</li> <li>- слушают объяснение о передвижениях по</li> </ul>

		утренней гимнастики.	<p>ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (при необходимости с помощью учителя);</p> <p>- закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;</p> <p>- удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений (с помощью учителя);</p> <p>- осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (при необходимости с помощью учителя), называют основные приёмы самоконтроля;</p> <p>- слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя);</p> <p>- слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют на доступном уровне элементарные</p>	<p>ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (самостоятельно);</p> <p>- закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;</p> <p>- самостоятельно удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений;</p> <p>- осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (самостоятельно);</p> <p>- слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (самостоятельно), называют основные приёмы самоконтроля;</p> <p>- слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют элементарные сведения о гимнастических снарядах и</p>
--	--	----------------------	---	--

		<p>сведения о предметах в гимнастических различных видах снарядах и предметах в различных видах заданий;</p> <p>- слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции;</p> <p>- рассматривают и просматривают наглядные и демонстрационные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.</p>	<p>предметах в различных видах заданий;</p> <p>- слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции;</p> <p>- просматривают и рассматривают демонстрационные и наглядные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.</p>
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>	<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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя;</li> <li>- чётко и правильно выполняют строевые команды;</li> <li>- выполняют <i>ходьбу</i>, ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;</li> <li>- выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;</li> <li>- выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»;</li> <li>- выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»;</li> </ul>

		<p><i>Упражнения с предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастическими палками;</li> <li>- большими обручами;</li> <li>- малыми мячами;</li> <li>- большим мячом;</li> <li>- набивными мячами;</li> <li>- со скакалками;</li> <li>- 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 на развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в различных местах зала по показу и по команде;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося;</li> <li>- выполняют медленный бег:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне;</li> <li>- изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге;</li> <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: в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 - 30 см), бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе.</li> </ul>
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- подлезание под препятствие определённой высоты с контролем и без контроля зрения;</li> <li>- повороты кругом без контроля зрения;</li> <li>- прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 - 30 см),</li> <li>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</li> <li>- «перешагивание»;</li> <li>- выполняют метание: мяча в пол на высоту отскока;</li> <li>- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;</li> <li>- метание мяча в вертикальную цель;</li> <li>- толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;</li> <li>- выполняют общеразвивающие и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 - 5 метров);</li> <li>- в шаге с приземлением на обе ноги;</li> <li>- в длину;</li> <li>- в длину «оттолкнув ноги»;</li> <li>- выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега</li> <li>- «перешагивание»;</li> <li>- выполняют метание: мяча в пол на высоту отскока;</li> <li>- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;</li> <li>- метание малого мяча с 3 шагов с разбега в коридор 10 м;</li> <li>- метание мяча в вертикальную цель;</li> <li>- метание мяча в движущуюся цель;</li> <li>- толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;</li> <li>- выполняют общеразвивающие и</li> </ul>
--	--	---	--	--

		<p>открытыми глазами за определённое количество шагов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжковые упражнения с точностью прыжка;</li> <li>- ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям);</li> <li>- прыжок на заданное расстояние;</li> <li>- ходьба в шеренге;</li> <li>- передача мяча в шеренге;</li> <li>- поочерёдные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз по 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</li> </ul>	<p>упражнения без предметов (по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на осанку,</li> <li>- дыхательные упражнения,</li> <li>- основные положения,</li> <li>- движения головы,</li> <li>- конечностей туловища;</li> <li>- слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;</li> <li>- выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание;</li> <li>- удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом;</li> <li>- удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой);</li> <li>- восстанавливают и регулируют дыхание 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> </ul>	<p>учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на осанку,</li> <li>- дыхательные упражнения,</li> <li>- основные положения,</li> <li>- движения головы,</li> <li>- конечностей туловища;</li> <li>- слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;</li> <li>- выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание;</li> <li>- удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом;</li> <li>- удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой);</li> <li>- восстанавливают и регулируют дыхание 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> </ul>
--	--	---	--	--

		<p>рука вниз – правую ногу приставить;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по необходимости помощь учителя);</li> <li>- прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определённое количество шагов (помощь учителя);</li> <li>- ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него (с помощью учителя).</li> </ul>	<p>движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза;</li> <li>- фиксируют положение головы при смене исходного положения;</li> <li>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости;</li> <li>- из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс;</li> <li>- используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений;</li> <li>- выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно;</li> <li>- выполняют полуприседы с различным положением рук;</li> <li>- выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад.</li> <li>- выполняют ОРУ и <i>корректирующие упражнения</i> с</li> </ul>	<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> <li>- выполняют ОРУ <i>и корректирующие упражнения</i> с предметами, на снарядах:</li> <li>- с гимнастическими палками:</li> <li>- выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой;</li> </ul>
--	--	--	--	---



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

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

			<p>- упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой:</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>- прыжки с продвижением вперёд (на полу).</p> <p>- ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом;</p> <p>- расхождение вдвоём (два способа);</p> <p>- бег по коридору 30-50 см, по скамейке с различным положением рук и мячом;</p> <p>- выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя);</p> <p>- вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд;</p> <p>- повороты махом ноги назад;</p> <p>- переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа;</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>- прыжки с продвижением вперёд (на полу).</p> <p>- ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом;</p> <p>- расхождение вдвоём (два способа);</p> <p>- бег по коридору 20-40 см, по скамейке с различным положением рук и мячом;</p> <p>- выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя);</p> <p>- вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд;</p> <p>- повороты махом ноги назад;</p> <p>- переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа;</p> <p>- соскок - ноги вместе;</p> <p>- выполняют лазание и перелезание:</p> <p>- вис на руках;</p>
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <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 (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>- 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, 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>
<b>Легкая атлетика</b>	Теоретические сведения.	Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;</li> </ul>

		<p>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>- 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 ФК в жизни человека»;</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем));</li> <li>- получают 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 л/а 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 ФК в жизни человека»;</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;</li> <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</li> </ul>
--	--	--	--	--

			- обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).	деятельности и жизни человека.
	Практический материал.	<p><i>Бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный бег с равномерной скоростью;</li> <li>- бег с варьированием скорости;</li> <li>- скоростной бег;</li> <li>- эстафетный бег;</li> <li>- бег с преодолением препятствий;</li> <li>- бег на короткие, средние и длинные дистанции;</li> <li>- кроссовый бег по слабопересеченной местности.</li> </ul> <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий;</li> <li>- прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»);</li> <li>- прыжки в высоту способом «перекат»;</li> <li>- толкание набивного мяча;</li> <li>- метание нескольких малых мячей в 2-3 цели;</li> <li>- метание деревянной гранаты.</li> </ul>	<p><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> <li>- выполняют ходьбу группами наперегонки;</li> <li>- выполняют ходьбу по местности до 1 км;</li> <li>- выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно;</li> <li>- проходят отрезки от 100 до 200 м;</li> </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> <li>- выполняют ходьбу по местности 1,5-2 км;</li> <li>- выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно;</li> <li>- проходят отрезки от 100 до 200 м;</li> <li>- выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км;</li> <li>- выполняют фиксированную ходьбу.</li> <li><u>Бег:</u> - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 2 мин., до 3 мин.;</li> <li>- выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см);</li> <li>- выполняют бег на скорость 60 м с высокого старта;</li> <li>- выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;</li> <li>- выполняют бег с преодолением препятствий (h - 10-30 см);</li> <li>- выполняют эстафетный бег (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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют фиксированную ходьбу</li> <li><u>Бег:</u> - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., до 5 мин.;</li> <li>- выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30см);</li> <li>- выполняют бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта;</li> <li>- выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;</li> <li>- выполняют бег с 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), 500 м (мальчики);</li> <li>- выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег, стартуют из различных и/п;</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> </ul>
--	--	--	---	---



		<ul style="list-style-type: none"> <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 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 медл. 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</li> </ul>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- выполняют прыжок в длину с разбега согнув ноги;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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> <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</li> </ul>
--	--	--	--	---

			<p>тройной прыжок (юноши).</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	<p>продвижением вперёд (10-15 сек);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжок в длину с разбега «с н» на основе подбора индивидуального разбега;</li> <li>- выполняют тройной прыжок (юноши);</li> <li>- осваивают технику выполнения прыжков способами «перекат» или «перекидной»;</li> <li>- выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину.</li> </ul> <p><i>Метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют метание мяча в пол на высоту отскока;</li> <li>- выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (к. 10 м);</li> <li>- выполняют метание мяча в вертикальную цель;</li> <li>- выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;</li> <li>- слушают объяснение, зрительно воспринимают показ техники метания мяча;</li> <li>- имитируют метание мяча;</li> <li>- метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота - 2-3 м; в мишень диаметром 100 см. из разных исходных п.);</li> <li>- имитируют метание мяча на дальность из-за головы через</li> </ul>
--	--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <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>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> <li>- метают несколько мячей в различные цели из различных исходных полож.;</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>
--	--	--	--	---

<p><b>Лыжная подготовка в 5 классе</b></p>	<p>Теоретические сведения.</p>	<p><i>Лыжная подготовка</i> Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.</p>	<p>- Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека; - слушают, называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя; - соотносят название вида лыжного спорта с его изображением; - дифференцируют 1-2 вида лыжного спорта (например, лыжные гонки, биатлон); - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении лыжного</p>	<p>- Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека; - слушают, называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя; - соотносят название вида лыжного спорта с его изображением, описанием; - дифференцируют виды лыжного спорта; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении лыжного спорта для развития</p>
--	--------------------------------	---	---	--

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

	Практи- ческий мате- риал	<i>Лыжная подготовка</i> Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченно й местности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече;</li> <li>- передвигаются с лыжами под рукой, на плече;</li> <li>- выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж;</li> <li>- передвигаются ступающим шагом по лыжне;</li> <li>- передвигаются скольльзящим шагом по лыжне;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной;</li> <li>- выполняют спуск со склонов в низкой стойке;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»;</li> <li>- выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон);</li> <li>- выполняют подъём по склону наискось и прямо;</li> <li>- выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону;</li> <li>- передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м;</li> <li>- передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече;</li> <li>- передвигаются с лыжами под рукой, на плече;</li> <li>- выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж;</li> <li>- передвигаются ступающим шагом по лыжне;</li> <li>- передвигаются скольльзящим шагом по лыжне;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной;</li> <li>- выполняют спуск со склонов в низкой стойке;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»;</li> <li>- выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон);</li> <li>- выполняют подъём по склону наискось и прямо;</li> <li>- выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону;</li> <li>- передвигаются на лыжах до 1,5 км;</li> <li>- передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м;</li> <li>- передвигаются на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м;</li> </ul>
--	------------------------------------	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят показ с объяснением техники передвиж. на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100 м (по возможности);</li> <li>- выполняют повороты переступанием на месте;</li> <li>- выполняют передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1 км;</li> <li>- преодолевают на лыжах 500 м (девочки), 1 км. (мальчики);</li> <li>- играют в игры на лыжах;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»;</li> <li>- выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками;</li> <li>- передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 30-50 м (3 раза); 100 м (2 раза);</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км (девочки); до 1,5 км (мальчики);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят показ с объяснением техники передвиж. на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100 м;</li> <li>- выполняют повороты переступанием в движении;</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики);</li> <li>- играют в игры на лыжах;</li> <li>- участвуют в эстафетах на лыжах;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения двухшажного хода, одновременного одношажного хода;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»;</li> <li>- выполняют торможение «плугом»;</li> <li>- выполняют подъём «полуёлочкой», «полулесенкой»;</li> <li>- передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 40-60 см (5-6 раз); 150-200 м (2-3 раза);</li> <li>- передвигаются на лыжах до 2 км (девочки); до 3 км (мальчики);</li> <li>- соревнуются в</li> </ul>
--	--	--	---



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный ходы, одновременный двушажный ход;</li> <li>- выполняют поворот махом на месте;</li> <li>- передвигаются в быстром темпе на отрезках 30-40 м (девочки - 2-3 раза, мальчики 3-5 раз, на кругу 100-150 м (девочки – 1 раз, мальчики – 2 раза);</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики.</li> <li>- выполняют спуски в средней и высокой стойке на лыжах;</li> <li>- выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах;</li> <li>- проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза;</li> <li>- проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности;</li> <li>- проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>лыжных эстафетах (300-400 м);</li> <li>- совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный ходы одновременный двушажный ход;</li> <li>- выполняют повороты махом на месте;</li> <li>- тормозят лыжами и палками;</li> <li>- смотрят показ с объяснением правильного падения при прохождении спусков;</li> <li>- имитируют и тренирую правильное падение при прохождении спусков;</li> <li>- передвигаются в быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки 3-5 раз, мальчики 5-7 раз), на кругу 150-200 м (девочки - 1-2 раза, мальчики - 2-3 раза);</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 2 км девочки, до 3 км мальчики;</li> <li>- участвуют в лыжных эстафетах на кругу 300-400 м;</li> <li>- проходят на лыжах дистанцию до 2 км девушки, до 2,5 км юноши;</li> <li>- выполняют поворот на месте махом назад кнаружи;</li> <li>- выполняют спуски в средней и высокой стойке;</li> <li>- преодолевают бугры и впадины на лыжах;</li> </ul>
--	--	--	---	---

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;</li> <li>- проходят на скорость отрезок до 100 м 4-5 раз;</li> <li>- проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересечённой местности;</li> <li>- проходят дист. 2 км на время.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	Теоретические сведения.	Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают правила игры;</li> <li>- рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);</li> <li>- называют названия известных игр;</li> <li>- обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают правила игры;</li> <li>- рассказывают правила игры;</li> <li>- называют названия известных игр;</li> <li>- обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека.</li> </ul>
	Практический материал.	Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: <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>	Игры и упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): <i>Коррекция ходьбы:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Рельсы»; - «Не сбей»; - «Узкий мостик»;</li> <li>- «Длинные ноги»; - «Хлоп»; - «Лабиринт»;</li> <li>- «Встали в круг»; - «Гусеница»;</li> <li>- «Коромысло»; - «Ходим в шляпе»;</li> <li>- «Кошка»; - «Солдаты»; - «Без страха»;</li> <li>- «Ловкие руки»; - «Каракатица»;</li> <li>- «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»;</li> <li>- «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;</li> </ul> <i>Коррекция бега:</i> <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> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <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> <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 пробежать 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 скалку 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> </ul>
--	--	--

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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов);</li> <li>- «Верблюд». Ползание и лазание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо);</li> <li>- «На мачту». Лазание вверх и вниз по лестнице.</li> </ul> <p><i>Коррекция метания:</i>  <i>упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекачивание мяча партнеру напротив в положении сидя;</li> <li>- перекачивание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя;</li> <li>- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол;</li> <li>- бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; то же, но ловля после хлопка в ладони; то же, но ловля после вращения кругом, приседания.</li> <li>- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета); то же, но ловля после отскока от пола; то же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.;</li> <li>- ведение мяча на мете правой, левой рукой; то же в ходьбе.</li> </ul> <p><i>Упражнения с набивным мячом (1 и 2 кг):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево;</li> <li>- ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с;</li> <li>- ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с;</li> <li>- наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди; то же, с удержанием мяча за головой;</li> <li>- лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол;</li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку;</li> <li>- из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках;</li> <li>- перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь;</li> <li>- перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами;</li> <li>- прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю;</li> <li>- стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку;</li> <li>- сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг.</li> </ul> <p><i>Физические упражнения для развития и коррекции мелкой моторики рук (с маленькими мячами (резиновый, теннисный и др.);</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;</li> <li>- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;</li> <li>- подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;</li> <li>- подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета;</li> <li>- высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом;</li> <li>- удары мяча об пол и ловля его двумя руками; то же, но ловля правой (левой) рукой;</li> <li>- удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя, то же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом;</li> <li>- круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках;</li> <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> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <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):  1 - руки в стороны;  2 - руки к плечам, кисти в кулак;  3 - 4 — максимально напрячь мышцы рук;  1 - 4 — расслабить мышцы рук - «стряхнуть воду» с пальцев рук;</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». И.п. - основная стойка;  1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками;  3-4 - дугами в стороны – вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз;</li> <li>- «Обними себя». И.п. – основная стойка;  1 - руки в стороны, вдох;  2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох;  4 - руки вниз, расслабленно.</li> <li>- «Удивились». И.п. - основная стойка;  1 - поднять плечи, вдох;  2 - опустить плечи, выдох;  3 - поднять плечи, развести руки, вдох;  4 - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса;</li> <li>- И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;</li> </ul>
--	--	--

		<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. Сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление - «стряхнуть воду с пальцев»;</p> <p>- И.п. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнять, 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 позу на 5 с, расслабить все</p>
--	--	--



		<p>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</li> </ul>
--	--	--

		<p>и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 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;</li> <li>- «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;</li> <li>- другие упражнения в зависимости от вида нарушений осанки.</li> </ul> <p><i>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.</i></p> <p><i>Коррекционные упр., выполняемые лежа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.</li> <li>2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.</li> <li>3. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.</li> <li>4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.</li> <li>5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.</li> </ol> <p><i>Коррекционные упр., выполняемые сидя:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.</li> <li>2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.</li> <li>3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.</li> <li>4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.</li> <li>5. Сидя на краю стула, стопы параллельно - руками захватить коленные суставы,</li> </ol>
--	--	---

		<p>развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.</p> <p>6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.</p> <p><i>Коррекционные упр., выполняемые стоя:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя на наружных сводах стоп - подняться на носки и вернуться в исходное положение.</li> <li>2. Стоя на наружных сводах стопы - полуприсед.</li> <li>3. Стоя, носки вместе, пятки врозь - подняться на носки, вернуться в исходное положение.</li> <li>4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.</li> <li>5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), подняться на носки, вернуться в исходное положение.</li> <li>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.</li> </ol> <p><i>Коррекционные упр., выполняемые в ходьбе:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.</li> <li>2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.</li> <li>3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.</li> <li>4. Ходьба по набивным мячам.</li> <li>5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.</li> <li>6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.</li> <li>7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу и другие упражнения.</li> </ol> <p><i>Упражнения для коррекции дыхания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос;</li> <li>- лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос;</li> <li>- лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох; то же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»);</li> <li>- стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»);</li> </ul>
--	--	--

			<p>- сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»);</p> <p>- лежа на спине, поднимание рук вверх - вдох, опускание – выдох;</p> <p>- сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох.</p> <p><i>Упр. для профилактики нарушений зрения:</i></p> <p>- И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами;</p> <p>- 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;</p> <p>- И.п. - сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин.;</p> <p>- 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;</p> <p>- И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.</p> <p>И.п. - сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты и четвертый - у внутреннего угла глаза, медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8-12 раз;</p> <p>И.п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-10 раз.</p>	
<b>Спортивные игры</b>	Теоретические сведения.	<i>Баскетбол</i> Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.	- Слушают объяснение учителя, общие сведения о баскетболе, волейболе и др.;	- Слушают объяснение учителя;
			- слушают инструктаж по ТБ в процессе игры в баскетбол, волейбол,	

		<p>Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада. <i>Волейбол</i> Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. <i>Волейбол</i> и Специальная Олимпиада. <i>Настольный теннис</i> Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста.</p>	<p>процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, сан. -гигиенические требования к занятиям к занятиям спорт. играми; - просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спорт. 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,</p>	<p>настольный теннис, хоккей на полу; - просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спорт. 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>
--	--	--	--	--

		<p>Разновидности ударов.  <i>Хоккей на полу</i>          Тактика командной игры.          Наказания при нарушениях правил игры.</p>	<p>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 спорт. игр;          - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).</p>	
	Практический материал.	<p><i>Баскетбол</i>          Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по</p>	<p><i>Баскетбол</i>          - Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре;          - смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя);          - выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад;          - выполняют передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами об пол;          - выполняют ведение мяча на месте, в движении;          - останавливаются по сигналу учителя;</p>	<p><i>Баскетбол</i>          - Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре;          - смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя);          - выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад;          - выполняют передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами об пол;          - выполняют ведение мяча на месте, в движении;          - останавливаются по сигналу учителя;</p>

	<p>упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.</p> <p>Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола.</p> <p>Эстафеты с ведением мяча.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Стойка и перемещения волейболиста.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.</p> <p>Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину.</p> <p>Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений</p> <p>Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).</p> <p>Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.</p> <p>Многократный прием мяча снизу</p>	<p>-выполняют остановку шагом;</p> <p>- выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками;</p> <p>- выполняют повороты на месте с мячом в руках;</p> <p>- ловят и передают мяч;</p> <p>- ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом;</p> <p>- бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;</p> <p>- выполняют штрафные броски;</p> <p>- выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча;</p> <p>- выполняют повороты на месте;</p> <p>- выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча.</p> <p>- ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо;</p> <p>- ловят мяч с последующим ведением и остановкой;</p> <p>- передают мяч с продвижением вперед;</p> <p>- ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры;</p> <p>- выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого</p>	<p>-выполняют остановку шагом;</p> <p>- выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками;</p> <p>- выполняют повороты на месте с мячом в руках;</p> <p>- ловят и передают мяч;</p> <p>- ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом;</p> <p>- бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;</p> <p>- выполняют штрафные броски;</p> <p>- выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча;</p> <p>- выполняет остановку шагом, прыжком, после ведения мяча;</p> <p>- выполняют повороты на месте;</p> <p>- выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча;</p> <p>- выполняют блокирование мяча; нападающий удар через сетку с шагом, прыжки вверх с места, с 3-х шагов (серия 3-6 по 5,10 раз);</p> <p>- ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо;</p> <p>- ловят мяч с последующим ведением и остановкой;</p>
--	---	---	---

		<p>двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p><i>Настольный теннис</i></p> <p>Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.</p> <p><i>Хоккей на полу</i></p> <p>Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры.</p>	<p>расстояния, с разных позиций и расстояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;</li> <li>- ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении;</li> <li>- выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);</li> <li>- выполняют броски мяча в корзину с различных положений;</li> <li>- осуществляют практическое судейство (с помощью педагога).</li> </ul> <p><i>Пионербол (на подготовит. этапе к игре в волейбол):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке;</li> <li>- определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя);</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча;</li> <li>- выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке;</li> <li>- ловят мяч над головой;</li> <li>- выполняют подачу мяча двумя руками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передают мяч с продвижением вперед;</li> <li>- ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры;</li> <li>- выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния;</li> <li>- выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;</li> <li>- ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении;</li> <li>- выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);</li> <li>- выполняют броски мяча в корзину с различных положений;</li> <li>- осуществляют практическое судейство (с помощью педагога).</li> </ul> <p><i>Пионербол (на подготовит. этапе к игре в волейбол):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке;</li> <li>- определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя);</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения</li> </ul>
--	--	--	--	--



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

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

Тематическое планирование 1 полугодие

№	Ко- л- во час	Дата		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту		
1	1	а-3.09 б-4.09		Беседа «Готов к труду и обороне». Ходьба.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/stsenarii-prazdnikov/2016/03/31/klassnyy-chas-gotov-k-trudu-i-oborone">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/stsenarii-prazdnikov/2016/03/31/klassnyy-chas-gotov-k-trudu-i-oborone</a>
2	1	а-5.09 б-5.09		Низкий старт. Тесты.	<a href="https://beguza.ru/cpecialnye-begovye-uprazhneniya/">https://beguza.ru/cpecialnye-begovye-uprazhneniya/</a>
3	1	а-10.09 б-11.09		Метание мяча. Бег с ускорением.	<a href="https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/nizkij-start-startovyy-razgon-finishirovanie-180863.html">https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/nizkij-start-startovyy-razgon-finishirovanie-180863.html</a>
4	1	а-12.09 б-12.09		Кросс 500 метров	<a href="https://beguza.ru/beg-na-800-metrov/">https://beguza.ru/beg-na-800-metrov/</a>
5	1	а-17.09 б-18.09		Бег 30 метров. Прыжок в длину с места	<a href="https://beguza.ru/beg-na-100-metrov/">https://beguza.ru/beg-na-100-metrov/</a> <a href="https://prezentacii.org/upload/cloud/18/09/77698/images/screen8.jpg">https://prezentacii.org/upload/cloud/18/09/77698/images/screen8.jpg</a>
6	1	а-19.09 б-19.09		Бег 60 м. Прыжок в длину с места	<a href="https://runetmir.com/sportnorm/beg-500-metrov">https://runetmir.com/sportnorm/beg-500-metrov</a> <a href="https://recordregion.ru/wp-content/uploads/0/8/3/083f7fe6587db15cc3ba3b2063b86996.jpeg">https://recordregion.ru/wp-content/uploads/0/8/3/083f7fe6587db15cc3ba3b2063b86996.jpeg</a>
7	1	а-24.09 б-25.09		Метание мяча. Ходьба в быстром темпе до 3 км.	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/04/16/sportivnye-i-podvizhnye-igry">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/04/16/sportivnye-i-podvizhnye-igry</a>
8	1	а-26.09 б-26.09		Бег на длинную дистанцию 1000- 2000 м.	<a href="https://beguza.ru/beg-na-1000-metrov/">https://beguza.ru/beg-na-1000-metrov/</a> <a href="https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/e/e08PfKRJCXcN23aMiuHIOjLsmYvSFrG5EWy7zV/slide-4.jpg">https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/e/e08PfKRJCXcN23aMiuHIOjLsmYvSFrG5EWy7zV/slide-4.jpg</a>
9	1	а-1.10 б-2.10		Ведение. Бросок по корзине.	<a href="https://sportishka.com/uploads/posts/2022-11/1667459042_57-sportishka-com-p-priem-myacha-snizu-dvumya-rukami-pinterest-62.jpg">https://sportishka.com/uploads/posts/2022-11/1667459042_57-sportishka-com-p-priem-myacha-snizu-dvumya-rukami-pinterest-62.jpg</a>
10	1	а-3.10 б-3.10		Передача и ловля мяча двумя руками	<a href="https://vuzlit.com/378653/igry_broskami_myacha_korzinu">https://vuzlit.com/378653/igry_broskami_myacha_korzinu</a>
11	1	а-8.10 б-9.10		Остановка шагом. Бросок по кольцу после остановки	<a href="https://metaratings.ru/sports-terms/chto-takoe-ostanovka-v-basketbole/">https://metaratings.ru/sports-terms/chto-takoe-ostanovka-v-basketbole/</a>
12	1	а-10.10 б-10.10		Ведение, бросок по кольцу в два шага	<a href="https://metaratings.ru/sports-terms/chto-takoe-ostanovka-v-basketbole/">https://metaratings.ru/sports-terms/chto-takoe-ostanovka-v-basketbole/</a>

13	1	a-15.10 б-16.10		Бросок в движении. Передачи в движении.	<a href="https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-obuchenie-brosku-myacha-v-dvizhenii-977795.html">https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-obuchenie-brosku-myacha-v-dvizhenii-977795.html</a>
14	1	a-17.10 б-17.10		Ведение с обводкой игрока.	<a href="https://studfile.net/preview/5825768/">https://studfile.net/preview/5825768/</a>
15	1	a-22.10 б-23.10		Двусторонняя игра	<a href="http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000693/index.shtml">http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000693/index.shtml</a>
16	1	a-24.10 б-24.10		Бросок в прыжке. Игра в парах	<a href="https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-obuchenie-brosku-myacha-v-dvizhenii-977795.html">https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-obuchenie-brosku-myacha-v-dvizhenii-977795.html</a>
				II Четверть.	
17	1	a-5.11 б-6.11		Равновесие Кувырок вперед.	<a href="https://catchsuccess.ru/wp-content/uploads/c/3/2/c3273d7223886096e62d34b0c554f872.jpeg">https://catchsuccess.ru/wp-content/uploads/c/3/2/c3273d7223886096e62d34b0c554f872.jpeg</a>
18	1	a-7.11 б-7.11		Равновесие Кувырок назад.	<a href="https://catchsuccess.ru/wp-content/uploads/8/0/d/80de21920035ccb61a607e0f295d207e.jpeg">https://catchsuccess.ru/wp-content/uploads/8/0/d/80de21920035ccb61a607e0f295d207e.jpeg</a>
19	1	a-12.11 б-13.11		Кувырок вперед. Стойка: «мост, березка»	<a href="https://fsd.multiurok.ru/html/2017/08/19/s_59981544026d2/img12.jpg">https://fsd.multiurok.ru/html/2017/08/19/s_59981544026d2/img12.jpg</a>
20	1	a-14.11 б-14.11		Упражнения в равновесии. Равновесие с предметом	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya</a>
21	1	a-19.11 б-20.11		Связка из 3 – 4 упражнений	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya</a>
22	1	a-21.11 б-21.11		Связка из 3 – 4 упражнений	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya</a>
23	1	a-26.11 б-27.11		Связка из 4 – 6 упражнений	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya</a>
24	1	a-28.11 б-28.11		Связка из 4 – 6 упражнений	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya</a>
25	1	a-3.12 б-4.12		Гимнастика на матах. Игры	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya</a>

					<a href="#">skaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya</a>
26	1	а-5.12 б-5.12		Прыжок через препятствие.	<a href="https://oneclassblog.com/wp-content/uploads/2018/01/fitnessclass.jpg">https://oneclassblog.com/wp-content/uploads/2018/01/fitnessclass.jpg</a>
27	1	а-10.12 б-11.12		Акробатические комбинации.	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-ee-vypolneniya</a>
28	1	а-12.12 б-12.12		Преодоление полосы препятствий	<a href="https://sportishka.com/uploads/posts/2022-11/1667464884_33-sportishka-com-p-metanie-tennisnogo-myacha-v-tsel-instagram-35.jpg">https://sportishka.com/uploads/posts/2022-11/1667464884_33-sportishka-com-p-metanie-tennisnogo-myacha-v-tsel-instagram-35.jpg</a>
29	1	а-17.12 б-18.12		Прыжок через препятствие различной сложности	<a href="https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7460/20200114160421/OEBPS/objects/a_ptls_5_27_3/5da0f7d252758c08cb85dbf2.png">https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7460/20200114160421/OEBPS/objects/a_ptls_5_27_3/5da0f7d252758c08cb85dbf2.png</a>
30	1	а-19.12 б-19.12		Эстафета на полосе препятствий	<a href="#">Конспект занятия по физической культуре «Полоса препятствий» (4 фото). Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Маам.ру (maam.ru)</a>
31	1	а-24.12 б-25.12		Настольный теннис.	<a href="#">Правила настольного тенниса кратко   Мультиспорт спортивный центр   Дзен (dzen.ru)</a>
32	1	а-26.12 б-26.12		Настольный теннис.	<a href="#">Правила настольного тенниса кратко   Мультиспорт спортивный центр   Дзен (dzen.ru)</a>

Календарно – урочное планирование на второе полугодие

№	Ко л- во час	Дата		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту		
33	1	а- б-		Хоккей на полу. Правила игры. Ведение.	<a href="#">Программа обучения лиц с ОВЗ игре "Хоккей на полу" (infourok.ru)</a>
34	1	а- б-		Хоккей на полу. Техника ведения. Броски.	<a href="#">Программа обучения лиц с ОВЗ игре "Хоккей на полу" (infourok.ru)</a>
35	1	а- б-		Хоккей на полу. Техника ведения. Броски.	<a href="#">Программа обучения лиц с ОВЗ игре "Хоккей на полу" (infourok.ru)</a>

36	1	а-б-		Хоккей на полу. Игры в парах, тройках.	<a href="http://infourok.ru">Программа обучения лиц с ОВЗ игре "Хоккей на полу" (infourok.ru)</a>
37	1			Движение скользящим шагом	<a href="https://www.prostudenta.ru/article-1243.html">https://www.prostudenta.ru/article-1243.html</a>
38	1			Движение скользящим шагом	<a href="https://www.prostudenta.ru/article-1243.html">https://www.prostudenta.ru/article-1243.html</a>
39	1			Попеременный двухшажный ход	<a href="https://www.prostudenta.ru/article-1243.html">https://www.prostudenta.ru/article-1243.html</a>
40	1			Прохождение дистанции 1 - 2 км.	<a href="https://www.prostudenta.ru/article-1243.html">https://www.prostudenta.ru/article-1243.html</a>
41	1			Преодоление пологих склонов	<a href="https://www.prostudenta.ru/article-1243.html">https://www.prostudenta.ru/article-1243.html</a>
42	1			Быстрое прохождение на отрезке 150 - 200 м.	<a href="https://www.prostudenta.ru/article-1243.html">https://www.prostudenta.ru/article-1243.html</a>
43	1			Одновременный одношажный ход	<a href="https://www.prostudenta.ru/article-1243.html">https://www.prostudenta.ru/article-1243.html</a>
44	1			Быстрое передвижение одновременным одношажным ходом на отрезке 40-60 м	<a href="https://www.prostudenta.ru/article-1243.html">https://www.prostudenta.ru/article-1243.html</a>
45	1			Прохождение дистанции 2 км.	<a href="https://www.prostudenta.ru/article-1243.html">https://www.prostudenta.ru/article-1243.html</a>
46	1			Повторное прохождение 2 x 200	<a href="https://pandia.ru/text/78/132/7189-6.php">https://pandia.ru/text/78/132/7189-6.php</a>
47	1			Одновременный двухшажный ход.	<a href="https://www.prostudenta.ru/article-1243.html">https://www.prostudenta.ru/article-1243.html</a>
48	1			Коньковый ход.	<a href="https://pandia.ru/text/78/132/7189-6.php">https://pandia.ru/text/78/132/7189-6.php</a>
49	1			Прохождение дистанции 2-3 км.	<a href="https://www.prostudenta.ru/article-1243.html">https://www.prostudenta.ru/article-1243.html</a>
50	1			Игры на лыжах	<a href="https://www.prostudenta.ru/article-1243.html">https://www.prostudenta.ru/article-1243.html</a>
51	1			Соревнования на дистанции 1 км.	<a href="https://pandia.ru/text/78/132/7189-6.php">https://pandia.ru/text/78/132/7189-6.php</a>
52	1			Прохождение дистанции 2-3 км. коньковым ходом.	<a href="https://www.prostudenta.ru/article-1243.html">https://www.prostudenta.ru/article-1243.html</a>
				<b>IV – четверть</b>	
				Волейбол	
53	1			Передача мяча двумя руками сверху.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/687458">https://urok.1sept.ru/articles/687458</a>

54	1			Передача мяча двумя руками сверху и снизу	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/687458">https://urok.1sept.ru/articles/687458</a>
55	1			Прямая нижняя подача	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/687458">https://urok.1sept.ru/articles/687458</a>
56	1			Подача, прием подачи у сетки сверху и снизу	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/687458">https://urok.1sept.ru/articles/687458</a>
57	1			Прямая верхняя подача.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/687458">https://urok.1sept.ru/articles/687458</a>
58	1			Передача мяча после передвижения.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/687458">https://urok.1sept.ru/articles/687458</a>
59	1			Учебная игра через сетку с подачей	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/687458">https://urok.1sept.ru/articles/687458</a>
60	1			Учебная игра.	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/687458">https://urok.1sept.ru/articles/687458</a>
61	1			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	<a href="https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7460/20200114160421/OEBPS/objects/a_ptls_5_27_3/5da0f7d252758c08cb85dbf2.png">https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7460/20200114160421/OEBPS/objects/a_ptls_5_27_3/5da0f7d252758c08cb85dbf2.png</a>
62	1			Прыжок в высоту способом «перешагивание».	<a href="https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7460/20200114160421/OEBPS/objects/a_ptls_5_27_3/5da0f7d252758c08cb85dbf2.png">https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7460/20200114160421/OEBPS/objects/a_ptls_5_27_3/5da0f7d252758c08cb85dbf2.png</a>
63	1			Прыжок в длину с 3-5 шагов	<a href="https://rosspectr.ru/wp-content/uploads/c/d/7/cd730bd277a236e03348c31ec406d9fa.jpeg">https://rosspectr.ru/wp-content/uploads/c/d/7/cd730bd277a236e03348c31ec406d9fa.jpeg</a>
64	1			Прыжок в длину с разбега	<a href="https://rosspectr.ru/wp-content/uploads/c/d/7/cd730bd277a236e03348c31ec406d9fa.jpeg">https://rosspectr.ru/wp-content/uploads/c/d/7/cd730bd277a236e03348c31ec406d9fa.jpeg</a>
65	1			Бег 60 м. Кросс.	<a href="https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7460/20200114160421/OEBPS/objects/a_ptls_5_27_3/5da0f7d252758c08cb85dbf2.png">https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7460/20200114160421/OEBPS/objects/a_ptls_5_27_3/5da0f7d252758c08cb85dbf2.png</a>
66	1			Бег с чередованием с ходьбой. Метание в цель.	<a href="https://arena-swim.ru/wp-content/uploads/8/c/2/8c270964bba163507400f621314e7527.jpeg">https://arena-swim.ru/wp-content/uploads/8/c/2/8c270964bba163507400f621314e7527.jpeg</a>
67	1			Контрольные тесты.	<a href="https://fsd.multiurok.ru/html/2021/03/26/s_605dfd3cc12e4/1662614_1.jpg">https://fsd.multiurok.ru/html/2021/03/26/s_605dfd3cc12e4/1662614_1.jpg</a>
68	1			Контрольные тесты.	<a href="https://fsd.multiurok.ru/html/2021/03/26/s_605dfd3cc12e4/1662614_1.jpg">https://fsd.multiurok.ru/html/2021/03/26/s_605dfd3cc12e4/1662614_1.jpg</a>
		По плану за четверть 16 часов			Проведено за четверть часов
		По плану за год 68 часов.			Проведено за год

## **Материально техническое обеспечение**

Требования к материально-техническим условиям:

Материально-техническая база реализации АОП ОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций.

### ***Технические средства обучения***

- Компьютер
- ЭОР (разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов)
- Спортивное оборудование:
  1. Бревно (низкое) гимнастическое
  2. Стенка гимнастическая шведская
  3. Скамейка гимнастическая
  4. Стенка гимнастическая для лазания
  5. Тренажер (гребля)
  6. Тренажер мини-степпер
  7. Велотренажер
  8. Лабиринт
  9. Стойка для прыжков в высоту
  10. Тренажер беговая дорожка
  11. Ворота мини - футбольные
- Спортивный инвентарь:
  1. Мат гимнастический
  2. Кана
  3. Мячи баскетбольные
  4. Мячи волейбольные
  5. Мячи футбольные
  6. Палки гимнастические
  7. Обручи
  8. Сетка волейбольная
  9. Лыжи, лыжные палки
  10. Секундомер



## Приложение 1

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

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

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

Примеры значительных ошибок:

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

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

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

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

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

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.

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.