

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Артемовская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО «Гармония».
Протокол №_ от 30 августа 2023 г.
Руководитель МО

Лямбурцева Е.В.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «Артемовская СОШ»

Ваулина А.В.
Пр. №_74__ от _30 августа 2023 г.

Адаптированная рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физическая культура»
(для детей с лёгкой умственной отсталостью, вариант 1)

5-9 классы

Пнев Алексей Николаевич,
учитель физической культуры.

п. Артемовский 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии: с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012); учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2018); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2018), федеральной адаптированной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

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

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Программа по курсу «Физическая культура» разработана с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ и направлена на разностороннее развитие личности учащихся.

Учебный план МКОУ «Артемовская СОШ» выделяет на изучение физической культуры в 5 - 7 классе по 2 ч. в неделю, в течение всего учебного года.

Цели и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре

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

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

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

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта,

пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре:

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

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

Особое внимание уделить:

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

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

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

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

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

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

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;

- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

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

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

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

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

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

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

1.1. Планируемые результаты освоения программы

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

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

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

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

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

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

- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного

результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты

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

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с V по IX класс:

минимальный уровень:

- знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры;

достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

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

минимальный уровень:

- представление об адаптивной физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи адаптивной физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий адаптивной физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями

и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Содержание программы

5 – 9 классы

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

видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);	тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.);
- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);	- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);
- выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;	- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план самостоятельно;
- слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;	- выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) самостоятельно;
- демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах,	- слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы),

самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений (при необходимости с помощью учителя);

- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).

способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;

- демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.
Правила поведения на занятиях по гимнастике.
Значение утренней гимнастики.

- получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам;
- слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (при необходимости с помощью учителя);
- закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной

- получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам;
- слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (самостоятельно);
- закрепляют элементарные сведения о правильной осанке,

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

		двигательного режима для здоровья человека.	ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции; - просматривают и рассматривают демонстрационные и наглядные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.
Практический материал.	Построения и перестроения. <i>Упражнения без предметов</i> (корректирующие общеразвивающие упражнения): - упражнения на дыхание; - для развития мышц кистей рук и пальцев; - мышц шеи; - расслабления мышц; - укрепления голеностопных суставов и стоп; - укрепления мышц туловища, рук и ног; - для формирования и укрепления правильной осанки. <i>Упражнения с предметами:</i> - с гимнастическими палками; большими	и без предметов и без предметов - выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя; - выполняют строевые команды; - слушают объяснение, смотрят показ учителя, выполняют перестроение под щадящий счёт; - выполняют ходьбу с заданиями, ориентируясь на образец других обучающихся (с достаточным уровнем): размыкание, повороты при ходьбе; - выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»; - выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»; - выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал (при необходимости с помощью учителя);	- выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя; - чётко и правильно выполняют строевые команды; - выполняют <i>ходьбу</i>, ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы; - выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал; - выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»; - выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»; - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне; - изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге;

обручами;	- выполняют <i>ходьбу</i> :	- выполняют фигурную
- малыми мячами;	- ходьбу в различном темпе по	маршировку;
большим мячом;	диагонали;	- выполняют ходьбу в
набивными мячами;	- перестроение из колонны по	различном темпе по
- со скакалками;	одному в колонну по два;	диагонали;
гантелями и штангой;	- выполняют смену ног при	- перестроение из
лазание и перелезание;	ходьбе;	колонны по одному в
- упражнения на	-выполняют повороты налево,	колонну по два;
равновесие;	направо, кругом	- выполняют смену ног
- опорный прыжок;	(переступанием);	при ходьбе;
- упражнения для	- удерживают интервал при	-выполняют повороты
развития	ходьбе;	налево, направо, кругом
пространственно-	- выполняют ходьбу в обход с	(переступанием);
временной	поворотами на углах по	- удерживают интервал
дифференцировки и	примеру и указанию учителя;	при ходьбе;
точности движений;	- выполняют ходьбу с	- выполняют ходьбу в
- упражнения на	заданиями, сочетают	обход с поворотами на
преодоление	разновидности ходьбы;	углах по примеру и
сопротивления;	- сочетают ходьбу и бег в	указанию учителя;
- переноска грузов и	шеренге и в колонне;	- выполняют ходьбу с
передача предметов.	- изменяют скорость	заданиями, сочетают
	передвижения при ходьбе/беге;	разновидности ходьбы;
	- выполняют фигурную	- сочетают ходьбу и бег в
	маршировку за другим	шеренге и в колонне;
	учащимся, ориентируясь на	- изменяют скорость
	образец выполнения впереди	передвижения при
	идущего учащегося;	ходьбе/беге;
	- выполняют медленный <i>бег</i> :	- выполняют медленный
	в равномерном темпе до 3 мин.,	<i>бег</i> :
	широким шагом на носках	в равномерном темпе до 3
	(коридор 20 -30 см),	мин.,
	бег на скорость 60 м с высокого	широким шагом на носках
	старта,	(коридор 20 -30 см),
	с преодолением малых	бег на скорость 60 м с
	препятствий в среднем темпе.	высокого/низкого старта,
		с преодолением малых

Коррекционные упражнения

на развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений:

- построение в различных местах зала по показу и по команде;

- построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки;
- ходьба по диагонали по начерченной линии с подсчётом количества шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения;
- стоя боком к гимнастической стенке, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения по прямому указанию учителя;
- ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне;
- прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место;
- прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место;
- подлезание под препятствие определённой высоты с контролем и без контроля зрения;
- повороты кругом без контроля зрения;
- прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определённое количество
- выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);
- выполняют *прыжки*:
- через скакалку на месте в равномерном темпе;
- на одной/двух ногах произвольным способом;
- через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 4 метра);
- в шаге с приземлением на обе ноги;
- в длину;
- в длину «оттолкнув ноги»;
- выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»;
- выполняют *метание*: мяча в пол на высоту отскока;
- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;
- метание мяча в вертикальную цель;
- толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;
- выполняют *общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя)*:
- упражнения на осанку,
- дыхательные упражнения,
- препятствий в среднем темпе.
- выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);
- выполняют *прыжки*:
- через скакалку на месте в равномерном темпе;
- на одной/двух ногах произвольным способом;
- через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 5 метров);
- в шаге с приземлением на обе ноги;
- в длину;
- в длину «оттолкнув ноги»;
- выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»;
- выполняют *метание*: мяча в пол на высоту отскока;
- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;
- метание малого мяча с 3 шагов с разбега в коридор 10 м;
- метание мяча в вертикальную цель;
- метание мяча в движущуюся цель;
- толкание набивного мяча весом 1 кг с места

шагов;	- основные положения,	одной рукой;
- прыжковые упражнения с точностью прыжка;	- движения головы,	- выполняют
- ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям);	- конечностей туловища;	<i>общеразвивающие и</i>
- прыжок на заданное расстояние;	- слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют	<i>корректирующие упражнения без предметов</i>
- ходьба в шеренге;	корректирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;	<i>(по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя):</i>
- передача мяча в шеренге;	- выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание;	- упражнения на осанку,
- поочерёдные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз — левая вниз по примеру учителя;	- удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом;	- дыхательные упражнения,
- поочерёдные разнонаправленные движения рук: правая — вверх, левая - в сторону, правая - в сторону, левая - вверх;	- удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой);	- основные положения,
- поочерёдные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить;	- восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений;	- движения головы,
- поочерёдные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить;	- выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;	- конечностей туловища;
- поочерёдные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая	- рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза;	- слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;
	- фиксируют положение головы при смене исходного положения;	- выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание;
	- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с	- удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом;
		- удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой);
		- восстанавливают и

рука вниз – правую ногу приставить;

- построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по необходимости помощь учителя);

- прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за

определённое количество шагов (помощь учителя);

- ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него (с помощью учителя).

различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости;

- из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс;

- используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений;

- выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно;

- выполняют полуприседы с различным положением рук;

- выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад.

- выполняют *общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*

- *с гимнастическими палками:*

- выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой;

- совмещают движения палки с движениями туловища, ног;

- выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.

- *с набивными мячами (вес 1-3 кг)* выполняют:

- броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча;

- передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног;

регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений;

- выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное

дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;

- рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза;

- фиксируют положение головы при смене исходного положения;

- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными

положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости;

- из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс;

- используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений;

- выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно;

- сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу.
- Выполняют *упражнения на гимнастической скамейке*:
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- расхождение в парах;
- выполняют комплексы упражнений.
- Выполняют *акробатические упражнения (элементы, связки)*:
- кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности);
- из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности);
- мост из положения лёжа на спине (по возможности);
- перекаты в стороны;
- стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;
- «полушпагат», руки в стороны;
- для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках;
- толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки;
- для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено;
- выполняют *переноску груза и*
- выполняют полуприседы с различным положением рук;
- выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад.
- выполняют *общеразвивающие и* *корректирующие упражнения с предметами, на снарядах*:
- с *гимнастическими палками*:
- выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой;
- совмещают движения палки с движениями туловища, ног;
- выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.
- с *набивными мячами (вес 1-3 кг)* выполняют:
- броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча;
- передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног;
- сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу.
- Выполняют *упражнения на гимнастической*

передачу предметов:

- переносят 1-2 набивных мяча (вес до 4-5 кг) на расстояние 6-8 м;
- выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях;
- выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу;
- выполняют *танцевальные упражнения*: приглашение к танцу;
- сочетают разученные танцевальные шаги под музыку. Выполняют *упражнения с использованием гимнастических снарядов*:
- *упражнения на гимнастической стенке*:
- наклоны вперёд, в стороны;
- прогибания туловища;
- взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса);
- взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой;
- выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.;
- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер;

скамейке:

- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- расхождение в парах;
- выполняют комплексы упражнений. Выполняют *акробатические упражнения (элементы, связки)*:
- кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности);
- из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности);
- мост из положения лёжа на спине (по возможности);
- перекаты в стороны;
- стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;
- «полушпагат», руки в стороны;
- для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках;
- толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки;
- для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в

- сгибают и поднимают ноги в висе поочередно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя);
- различные взмахи;
- пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола.
- *упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой:*
- выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой;
- выполняют соскоки с сохранением равновесия;
- повороты в приседе (по необходимости с помощью рук); на носках;
- прыжки с продвижением вперёд (на полу).
- ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом;
- расхождение вдвоём (два способа);
- бег по коридору 30-50 см, по скамейке с различным положением рук и мячом;
- выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью упор на правое/левое колено;
- выполняют *переноску груза и передачу предметов:*
- переносят 1-2 набивных мяча (вес до 5-6 кг) на расстояние 8-10 м;
- выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях;
- выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу;
- выполняют *танцевальные упражнения:*
- приглашение к танцу;
- сочетают разученные танцевальные шаги под музыку.
- Выполняют *упражнения с использованием гимнастических снарядов:*
- *упражнения на гимнастической стенке:*
- наклоны вперёд, в стороны;
- прогибания туловища;
- взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за

- учителя);
- вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд;
 - повороты махом ноги назад;
 - переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа;
 - соскок - ноги вместе;
 - выполняют *лазание и перелезание*;
 - вис на руках;
 - передвигаются вправо, влево в висе на гимнастической стенке с поддержкой;
 - преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними;
 - выполняют *лазание* различными способами;
- Опорный прыжок:*
- слушают объяснение с показом, выполняют подводящие упражнения, прыгают;
 - наскок в упор, стоя на коленях соскок с помощью учителя;
 - наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок (страховка педагога);
 - выполняют наскок в стойку на коленях;
 - преодолевают препятствия (конь, скамейку) при страховке педагога с опорой на одну руку (по возможности);
 - прыжки на мостике вверх
- рейку (на уровне груди, пояса);
- взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой;
 - выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.;
 - наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер;
 - сгибают и поднимают ноги в висе поочерёдно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя);
 - различные взмахи;
 - пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена;
 - сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола.
 - *упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой*;
 - выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой;
 - выполняют соскоки с сохранением равновесия;

(держатся за руки учителя);

- прыжок в упор, стоя на коленях (по возможности).

- повороты в приседе (по необходимости с помощью рук); на носках;

- прыжки с продвижением вперёд (на полу).

- ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом;

- расхождение вдвоём (два способа);

- бег по коридору 20-40 см, по скамейке с различным положением рук и мячом;

- выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя);

- вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд;

- повороты махом ноги назад;

- переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа;

- соскок - ноги вместе;

- выполняют *лазание и перелезание*;

- вис на руках;

- передвигаются вправо, влево в висе на

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега.
Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по

- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;
- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении

гимнастической стенке с поддержкой;

- преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними;
- выполняют лазание различными способами;

Опорный прыжок:

- слушают объяснение с показом, выполняют подводящие упражнения, прыгают;

- наскок в упор, стоя на коленях соскок с помощью учителя;

- наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок;

- выполняют наскок в стойку на коленях;

- преодолевают препятствия (конь, скамейку) с опорой на одну руку;

- прыжки на мостике вверх (держатся за руки учителя);

- прыжок в упор, стоя на коленях.

- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;

- рассматривают наглядно-демонстрационные

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.	физических упражнений для здоровья человека (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем); - получают представление о кроссовом беге, беге по виражу; - дифференцируют различные виды бега; - осваивают на доступном уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - помогают учителю в судействе по бегу, прыжкам, метанию; - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план; - обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в	материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - получают представление о кроссовом беге, беге по виражу; - дифференцируют различные виды бега; - осваивают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - осуществляют судейство по бегу, прыжкам, метанию (под контролем учителя); - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы
---	--	--

Практический материал.

Бег:

- медленный бег с равномерной скоростью;
- бег с варьированием скорости;
- скоростной бег;
- эстафетный бег;
- бег с преодолением препятствий;
- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки:

- отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий;
- прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»);
- прыжки в высоту способом «перекат»;
- толкание набивного мяча;
- метание нескольких малых мячей в 2-3 цели;

трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).

Ходьба:

- выполняют ходьбу за другим обучающимся, ориентируясь на его образец;
- выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы;
- выполняют ходьбу с заданиями;
- идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага;
- выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища по указанию учителя за обучающимся с достаточным уровнем;
- идут на скорость 10-15 мин. (от 30-50 м);
- выполняют ходьбу группами наперегонки;
- выполняют ходьбу по местности до 1 км;
- выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно;
- проходят отрезки от 100 до

учителя по материалу урока;

- обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.

Ходьба:

- выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы;
- выполняют ходьбу с заданиями;
- выполняют ходьбу с изменением направлений, скрестным шагом, с ускорением;
- идут продолжительной ходьбой 20-30 мин. в различном темпе с изменением шага;
- выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища;
- идут на скорость 15-20 мин. от 50 до 100 м;
- выполняют ходьбу группами наперегонки;
- выполняют ходьбу по местности 1,5-2 км;
- выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно;
- проходят отрезки от 100

- метание гранаты.	деревянной 200 м; - выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км; - выполняют фиксированную ходьбу.	до 200 м; - выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км; - выполняют фиксированную ходьбу
	<u>Бег:</u> - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 2 мин., до 3 мин.; - выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см); - выполняют бег на скорость 60 м с высокого старта; - выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; - выполняют бег с преодолением препятствий (h - 10-30 см); - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м); - выполняют бег по кругу 60 м; - выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м; - выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение); - выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений; - бегут 60 м с ускорением и на время; - выполняют бег на дистанцию	<u>Бег:</u> - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., до 5 мин.; - выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30см); - выполняют бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта; - выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; - выполняют бег с преодолением препятствий (h - 30-40 см); - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки; - выполняют бег по кругу 100 м; - выполняют бег на

- 40 м (2-4 раза), на 60 м - 1 раз;
- выполняют бег на 80 м с преодолением 2-3 препятствий;
 - бегут встречную эстафету;
 - бегут в медленном темпе от 5 до 8 мин;
 - начинают бег с различного старта на 60 м;
 - выполняют бег 60 м 2 раза, бег на 100 м – 1 раз;
 - выполняют бег с ускорением;
 - выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий;
 - пробегают эстафету 4*60, 4*100;
 - выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м;
 - бегут кросс на дистанцию 500 м;
 - выполняют медленный бег 6-10 мин.

Прыжки:

- выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе;
 - выполняют прыжки на одной-двух ногах произвольным способом;
 - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра);
 - выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги;
 - выполняют прыжки в длину;
- отрезке с ускорением 60 м;
- выполняют кроссовый бег на дистанцию 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики);
 - выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений;
 - бегут 60 м с ускорением и на время;
 - выполняют бег на дистанцию 40 м (3-6 раз), на 60 м - 3 раза, бег на 100 м – 2 раза;
 - выполняют бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствия;
 - бегут встречную эстафету;
 - бегут в медленном темпе от 8-12 мин;
 - начинают бег с различного старта на 100 м;
 - выполняют бег на дистанцию 60 м (4 раза);
 - бегут с ускорением;
 - выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок.; бег на 60 м - 4 раза;
 - выполняют бег 100 м с преодолением 5 препятствий;
 - пробегают эстафету

- выполняют прыжки в длину 4*100;
 - «оттолкнув ноги», - выполняют эстафетный бег с этапами до 200 м;
 - «перешагивание»;
 - бегут кросс на дистанцию 500, 800, 1000 м.
 - выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, медленный бег 10-12 мин.
 - «перешагивание»;
- Прыжки:*
- выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе;
 - выполняют прыжки на одной-двух ногах произвольным способом;
 - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 5 метров);
 - выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги;
 - выполняют прыжки в длину;
 - выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»;
 - выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»;
 - прыгают с поворотами на одной, двух ногах;
 - выполняют прыжки в длину с разбега:
- выполняют прыжки в длину с разбега: слушают объяснение техники выполнения прыжка, смотрят образец выполнения прыжка;
 - имитируют прыжок на месте;
 - прыгают, продвигаясь вперёд произвольно до определённого наименьшего расстояния;
 - имитируют фазы прыжка (зона отталкивания до 1 м);
 - прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 80 см;
 - запрыгивают на препятствие высотой 30 – 40 см, на баскетбольное кольцо с толчком обеих ног;
 - выполняют многоскоки;
 - прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»;
 - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 50 см;
 - выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом;
 - прыгают на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.);
 - выполняют прыжок в длину с разбега согнув ноги; тройной

- | | |
|---|---|
| прыжок (юноши). | слушают инструкцию, |
| - выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину. | смотрят показ с объяснением, имитируют прыжок на месте; |
| <i>Метание:</i> | - выполняют прыжки, продвигаясь вперёд произвольно; |
| - выполняют метание мяча в пол на высоту отскока; | - выполняют все фазы прыжка в длину (зона отталкивания (до 80 см); |
| - выполняют метание малого мяча на дальность с места (к. 10 м); | - прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 40 см; |
| - выполняют метание мяча в вертикальную цель; | - запрыгивают на препятствие высотой 60-80 см, на баскетбольное кольцо с толчком одной ноги, обеих ног; |
| - выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; | - выполняют прыжки со скакалкой до 2-х мин.; |
| - слушают объяснение, зрительно воспринимают показ техники метания мяча; | - выполняют многоскоки; |
| - имитируют метание мяча; | - прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»; |
| - метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота – 2-3 м; в мишень диаметром 120 см. из разных исходных положений); | - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 1 м; |
| - имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега; | - выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом; |
| - выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с места; | - прыгают на одной ноге со скакалкой с продвижением вперёд (10-15 сек); |
| - выполняют метание мяча на дальность; | - выполняют прыжок в |
| - толкают набивной мяч весом 1-2 кг с места в сектор, стоя боком; | |
| - слушают объяснение с | |

показом техники метания набивного мяча 1-2 кг руками снизу, метают набивной мяч 1 - 2 кг руками снизу, из-за головы, через голову;

- толкают набивной мяч;
- метают мяч в цель, на дальность, коридор - 10 м.
- метают набивной мяч 1-2 – выполняют метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений;
- выполняют метание различных предметов весом 100 – 150 г в цель и на дальность;
- выполняют толкание набивного мяча весом 3-4 кг.

длину с разбега «с н» на основе подбора индивидуального разбега;

- выполняют тройной прыжок (юноши);
- осваивают технику выполнения прыжков способами «перекат» или «перекидной»;
- выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину.

Метание:

- выполняют метание мяча в пол на высоту отскока;
- выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (к. 10 м);
- выполняют метание мяча в вертикальную цель;
- выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;
- слушают объяснение, зрительно воспринимают показ техники метания мяча;
- имитируют метание мяча;
- метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота – 2-

3 м; в мишень диаметром 100 см. из разных исходных положений;

- имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега;

- выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега;

- выполняют метание мяча на дальность;

- толкают набивной мяч весом 2 кг с места в сектор, стоя боком;

- слушают объяснение с показом, метают набивной мяч 2-3 кг руками снизу, из-за головы, через голову;

- толкают набивной мяч;

- метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м;

- бросают набивной мяч весом 3 кг руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат;

- толкают набивной мяч весом 2-3 кг со скачка в сектор;

- метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м.;

- метают несколько мячей в различные цели из

				различных сходных положений; - выполняют метание различных предметов из мягких материалов весом 100 – 150 г в цель и на дальность; - выполняют толкание набивного мяча весом 4 кг.
Лыжная подготовки	Теоретические сведения.	<i>Лыжная подготовка</i> Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.	- Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека; - слушают, называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя; - соотносят название вида лыжного спорта с его	- 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,

изображением;	скоростной спуск,
- дифференцируют 1-2 вида лыжного спорта (например, лыжные гонки, биатлон);	прыжки на лыжах, биатлон);
- слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении лыжного спорта для развития физических качеств человека (развитие координации движений рук и ног при передвижении на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом);	- участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя;
- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем);	- соотносят название вида лыжного спорта с его изображением, описанием;
- получают сведения о лыжных мазах, их применении;	- дифференцируют виды лыжного спорта;
- отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план;	- слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении лыжного спорта для развития физических качеств человека (развитие координации движений рук и ног при передвижении на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом);
- обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам);	- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа);
- слушают правила проведения соревнований по лыжным	- получают сведения о лыжных мазах, их применении;
	- отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план;

	гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам;	- обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования
	- помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам.	прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека;
		- слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам;
		- помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам.
<i>Конькобежная подготовка</i>	- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками;	- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками;
Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках.	- слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках (элементарные сведения), отвечают на вопросы по рассказу;	- слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках, отвечают на вопросы по рассказу;
	- называют аэродинамические характеристики тела человека (с помощью учителя);	- называют аэродинамические характеристики тела человека;
	- смотрят показ с объяснением техники бега по прямой и на поворотах;	- смотрят показ с

Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.	- участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя о технике бега по прямой и на поворотах; - слушают объяснение и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем)); - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).	объяснением техники бега по прямой и на поворотах; - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя о технике бега по прямой и на поворотах; - слушают объяснение и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа); - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки.
Практический материал.	<i>Лыжная подготовка</i> Сочетание различных	- Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с

видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	лыжами под рукой, на плече; - передвигаются с лыжами под рукой, на плече; - выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж; - передвигаются ступающим шагом по лыжне; - передвигаются скользящим шагом по лыжне; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной; - выполняют спуск со склонов в низкой стойке; - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»; - выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон); - выполняют подъём по склону наискось и прямо; - выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону; - передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м; - передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	передвижения с лыжами под рукой, на плече; - передвигаются с лыжами под рукой, на плече; - выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж; - передвигаются ступающим шагом по лыжне; - передвигаются скользящим шагом по лыжне; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной; - выполняют спуск со склонов в низкой стойке; - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»; - выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон); - выполняют подъём по склону наискось и прямо; - выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону; - передвигаются на лыжах
--	--	--

- передвигаются на лыжах до 1,5 км;
- попеременным двухшажным передвигаются на лыжах
- ходом; в медленном темпе 500 м;
- выполняют передвижение на - передвигаются на лыжах
- скорость на расстояние до 100 на скорость на отрезке 40-
- м (по возможности); 60 м;
- выполняют повороты - смотрят показ с
- переступанием на месте; объяснением техники
- выполняют передвижение на передвижения на лыжах
- лыжах в медленном темпе на попеременным
- расстояние до 1 км; двухшажным ходом;
- преодолевают на лыжах 500 м - передвигаются на лыжах
- (девочки), 1 км. (мальчики); попеременным
- играют в игры на лыжах; двухшажным ходом;
- совершенствуют технику - выполняют
- выполнения ступающего, передвижение на скорость
- скользящего шага, на расстояние до 100 м;
- двухшажного хода; - выполняют повороты
- смотрят показ с объяснением переступанием в
- техники торможения «плугом»; движении;
- выполняют торможение - передвигаются на лыжах
- «плугом», тормозят лыжами и на дистанцию до 1,5 км
- палками; (девочки), до 2 км
- передвигаются повторно в (мальчики);
- быстром темпе на отрезках 30- - играют в игры на лыжах;
- 50 м (3 раза); 100 м (2 раза); - участвуют в эстафетах
- передвигаются на лыжах на на лыжах;
- дистанцию до 1 км (девочки); - совершенствуют
- до 1,5 км (мальчики); технику выполнения
- осваивают и совершенствуют двухшажного хода,
- одновременный ход, одновременного
- бесшажный и одношажный одношажного хода;
- ходы, одновременный - смотрят показ с
- двухшажный ход; объяснением техники
- выполняют поворот махом на торможения «плугом»;
- месте; - выполняют торможение

- 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);
 - передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики.
 - выполняют спуски в средней и высокой стойке на лыжах;
 - выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах;
 - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза;
 - проходят дистанцию 1-3 км по среднeperесечённой местности;
 - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.
- «плугом»;
 - выполняют подъём «полуёлочкой», «полулесенкой»;
 - передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 40-60 см (5-6 раз); 150-200 м (2-3 раза);
 - передвигаются на лыжах до 2 км (девочки); до 3 км (мальчики);
 - соревнуются в лыжных эстафетах (300-400 м);
 - совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный ходы
 - совершенствуют одновременный и двушажный ход;
 - выполняют повороты махом на месте;
 - тормозят лыжами и палками;
 - смотрят показ с объяснением правильного падения при прохождении спусков;
 - имитируют и тренируют правильное падение при прохождении спусков;
 - 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);
- передвигаются на лыжах на дистанцию до 2 км девочки, до 3 км мальчики;
- участвуют в лыжных эстафетах на кругу 300-400 м;
- проходят на лыжах дистанцию до 2 км девушки, до 2,5 км юноши;
- выполняют поворот на месте махом назад кнаружи;
- выполняют спуски в средней и высокой стойке;
- преодолевают бугры и впадины на лыжах;
- выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;
- проходят на скорость отрезок до 100 м 4-5 раз;
- проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднeperесечённой местности;
- проходят дистанцию 2 км на время.

Подвижные игры

Теоретические сведения.

Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие

- слушают правила игры;
- рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);

- слушают правила игры;
- рассказывают правила игры.;
- называют названия

Практический материал.	физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов. Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: - игры с бегом; - игры с прыжками; - игры с лазанием; - игры метанием и ловлей мяча; - игры с построениями и перестроениями; - игры с бросанием, ловлей, метанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза.	- называют названия известных игр; - обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя). Игры и упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): <i>Коррекция ходьбы:</i> - «Рельсы»; - «Не сбей»; - «Узкий мостик»; - «Длинные ноги»; - «Хлоп»; - «Лабиринт»; - «Встали в круг»; - «Гусеница»; - «Коромысло»; - «Ходим в шляпе»; - «Кошка»; - «Солдаты»; - «Без страха»; - «Ловкие руки»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.; <i>Коррекция бега:</i> - ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу; - бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного);
------------------------	--	--

- «бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа;
- бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки;
- бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.);
- бег с подскоками;
- бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки;
- бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик);
- бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом скалками);
- «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка;
- бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями;
- «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);
- бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны (держат 5 сек.);
- бег за обручем;
- бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли);
- по сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.

Коррекция прыжков:

- подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°;
- прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м;
- прыжки через скалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад;
- прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд);

- прыжок с места вперед -вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук;
- прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук;
- выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
- прыжки с зажатым между стоп мячом;
- прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх;
- прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик);
- прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок;
- прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку;
- прыжки через обруч:
 - а) перешагиванием;
 - б) на двух ногах с междускоками;
 - в) на ногах;
- прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый 4-й счет - поворот на 90 градусов.

Физические упражнения для коррекции лазания и перелезания:

- проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой;
- перелезание через рейку лестницы-стремянки;
- лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки;
- перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;
- перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°;
- лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон;
- лазание по гимнастической стенке приставными шагами,

по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);

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

- «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную

на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом;

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

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

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

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

Коррекция метания:

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

- перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя;

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

- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;

- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;

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

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

- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета); то же, но ловля после отскока от пола; то же, но после дополнительных

движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.;

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

Упражнения с набивным мячом (1 и 2 кг):

- поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево;

- ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с;

- ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с;

- наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди; то же, с удержанием мяча за головой;

- лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол;

- приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку;

- из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках;

- перекачивание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь;

- перекачивание мяча, толчком от себя двумя ногами;

- прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю;

- стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку;

- сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг.

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

- перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;

- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;

- подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;

- подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета;

- высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом;
- удары мяча об пол и ловля его двумя руками; то же, но ловля правой (левой) рукой;
- удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя, то же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом;
- круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках;
- поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем лево;
- одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный);
- удары разными мячами о стену;
- подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую; подбрасывание левой и ловля левой рукой;
- броски мяча в цель с близкого расстояния;
- метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м;
- 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.

Физические упражнения для коррекции расслабления:

- «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника;
- «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;

- «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки;
- «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения);
- «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;
- «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.
- «Удивились». И.п. - основная стойка;
- 1 - поднять плечи, вдох;
- 2 - опустить плечи, выдох;
- 3 - поднять плечи, развести руки, вдох;
- 4 - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса;
- И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;
- 1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох;
- 2 - в и.п., выдох;
- 3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох;
- 4 - и.п., выдох. Темп медленный. После 5—6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки.
- И.п. - сидя или стоя. Сжатие-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление - «стряхнуть воду с пальцев»;
- И.п. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрыть глаза, фиксировать

позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны – расслабиться;

- И.п. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание;

- «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени;

- И.п. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабление - «бросить» руки. В медленном темпе - 30 с, повторить 3-4 раза;

- бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой»;

- «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;

- «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами;

- стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад;

- сидя, руки расслаблены: 1-4 круговых движения головой вправо; 5-8 круговых движения головой.

Коррекция осанки:

- «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника;

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

переменное поднимание согнутых в коленях ног. 2) То же, но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное поднимание обеих ног;

- «Пистолетик». 1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса - присесть на одной, другая - вперед, встать, опираясь на стенку. 2) То же на другой ноге;

- другие упражнения в зависимости от вида нарушений осанки.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.

Коррекционные упражнения, выполняемые лежа:

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.

2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.

3. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно

и одновременно приподнять пятки от пола.

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

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

Коррекционные упражнения, выполняемые сидя:

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.

2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.

3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.

4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое. 5. Сидя на краю стула, стопы параллельно - руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.

6. Катание стопами мяча, гимнастической палки,

массажного валика.

Коррекционные упражнения, выполняемые стоя:

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

Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе:

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.
2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.
3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.
4. Ходьба по набивным мячам.
5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу и другие упражнения.

Упражнения для коррекции дыхания:

- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос;
- лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос;
- лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох; то же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»);
- стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»);

Спортивные игры

Теоретические сведения.

Баскетбол

Санитарно-гигиенические требования к занятиям

- сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»);

- лежа на спине, поднимание рук вверх - вдох, опускание – выдох;

- сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох.

Упражнения для профилактики нарушений зрения:

- И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами;

- И.п. - сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 - 8 раз;

- И.п. - сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин.;

- И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз;

- И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

И.п. - сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты и четвертый - у внутреннего угла глаза, медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8-12 раз;

И.п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-10 раз.

- Слушают объяснение учителя, - Слушают объяснение общие сведения о баскетболе, учителя;

- слушают объяснение волейболе и др.;

баскетболом.	- слушают инструктаж по	учителя;
Упрощенные правила	технике безопасности в	- слушают инструктаж по
игры в баскетбол; права и	процессе игры в баскетбол,	технике безопасности в
обязанности игроков;	волейбол, настольный теннис,	процессе игры в
предупреждение	хоккей на полу, инструктаж по	баскетбол, волейбол,
травматизма. Правила	предупреждению травм при	настольный теннис,
игры в баскетбол	участии в спортивных играх,	хоккей на полу;
(наказания при	санитарно-гигиенические	- просматривают
нарушениях правил).	требования к занятиям к	видеоматериал с
Влияние занятий	занятиям спортивными играми;	последующим
баскетболом на	- просматривают видеоматериал	обсуждением правил
профессионально-	с последующим обсуждением	спортивных игр (по теме
трудовую подготовку	правил спортивных игр,	урока);
обучающихся; правила	тактики игры (по теме урока);	- рассматривают
судейства. Оформление	- смотрят по показ с	демонстрационный
заявок на участие в	объяснением расстановки	материал по теме
соревнованиях. Баскетбол	игроков, перемещения по	(презентации,
и специальная Олимпиада.	площадке, стойки	иллюстрации,
<i>Волейбол</i>	волейболистов, баскетболистов,	наглядность);
Наказания при нарушении	теннисистов и др.;	- отвечают на вопросы по
правил игры. Влияние	- знакомятся с простейшими	прослушанному
занятий по волейболу на	правилами игры, правилами	материалу с опорой на
профессионально-	судейства, наказаниями при	визуальный план,
трудовую деятельность;	нарушениях правил игры;	участвуют в беседе;
судейство игры,	- рассматривают	- выполняют
соревнований.	демонстрационный материал по	практические задания с
Оформление заявок на	теме (презентации,	заданными параметрами
участие в соревнованиях.	иллюстрации, наглядность);	(например, подбирают
Волейбол и Специальная	- отвечают на вопросы по	экипировку теннисиста,
Олимпиада.	прослушанному материалу с	дифференцируют
<i>Настольный теннис</i>	опорой на визуальный план,	разновидности ударов,
Парные игры. Правила	участвуют в беседе;	подбирают ответы на
соревнований. Тактика	- выполняют практические	вопрос по
парных игр.	задания с заданными	предоставленным
Экипировка теннисиста.	параметрами (например,	карточкам и др.);
Разновидности ударов.	подбирают экипировку	- выполняют учебные

Практический материал.

Хоккей на полу

Тактика командной игры.
Наказания при нарушениях правил игры.

теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;
- выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр;
- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).

тесты по теоретическим вопросам спортивных игр;
- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.

Баскетбол

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах.

Баскетбол

- Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре;
- смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя);
- выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад;
- выполняют передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами об пол;
- выполняют ведение мяча на месте, в движении;
- останавливаются по сигналу учителя;
- выполняют остановку шагом;
- выполняют ловлю и передачу

Баскетбол

- 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

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

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	движении; - выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);	последующим броском в кольцо; - ловят мяч с последующим ведением и остановкой;
<i>Настольный теннис</i>		
Одиночные и парные учебные игры.	- выполняют броски мяча в корзину с различных положений;	- передают мяч с продвижением вперед;
Тактические приемы в парных играх.	- осуществляют практическое судейство (с помощью педагога).	- ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры;
<i>Футбол</i>	<i>Пионербол</i> (на подготовительном этапе к игре в волейбол):	- выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния;
Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).	- слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке;	- выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
Наказания при нарушениях правил игры.	- определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя);	- ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении;
Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры.	- смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча; - выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке; - ловят мяч над головой; - выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу; - выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя); - играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»); - выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками;	- выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой); - выполняют броски мяча в корзину с различных положений; - осуществляют практическое судейство (с помощью педагога). <i>Пионербол</i> (на подготовительном этапе к игре в волейбол):

- выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча.

Волейбол:

- смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи двумя руками на месте;

- выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте.

- осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча;

- принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений;

- после показа учителя выполняют нападающий удар, блок;

- прыгают вверх с места и с шага; у сетки;

- выполняют многоскоки; - выполняют упражнения с набивными мячами;

- передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах;

- выполняют нижнюю подачу;

- принимают мяч снизу у сетки;

- отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте;

- блокируют мяч;

- прыгают вверх с места.

Настольный теннис

- выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой;

- играют в одиночные и парные

- слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке;

- определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя);

- смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча;

- выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке;

- ловят мяч над головой;

- выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу;

- выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя);

- играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»);

- выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками;

- выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча.

Волейбол:

- смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча

учебные игры;

- используют тактические приемы в парных играх.

Футбол

- занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник);

- играют против соперника, перемещаются вправо и влево;

- закрепляют и совершенствуют приемы игры;

- играют в командные соревнования - учебные игры;

- применяют наказания при нарушениях правил игры.

снизу и сверху, передачи двумя руками на месте;

- выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте.

- осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча;

- принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений;

- после показа учителя выполняют нападающий удар, блок;

- прыгают вверх с места и с шага; у сетки;

- выполняют многоскоки;

- выполняют упражнения с набивными мячами;

- передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах;

- выполняют нижнюю подачу;

- принимают мяч снизу у сетки;

- отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте;

- выполняют блокирование нападающих ударов;

- прыгают вверх с места.

Настольный теннис

- выполняют приём и

передачу мяча теннисной ракеткой;

- играют в одиночные и парные учебные игры;
- используют тактические приемы в парных играх.

Хоккей на полу

- занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник);
- играют против соперника, перемещаются вправо и влево;
- закрепляют и совершенствуют приемы игры;
- играют в командные соревнования - учебные игры;
- применяют наказания при нарушениях правил игры.

Тематическое планирование, 5 класс

№	Тема	Количество часов
	Подвижные игры	13
1	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны	1
2	Значение физических упражнений в жизни человека.	1
3	Роль физкультуры в подготовке к труду.	1
4	Значение физической культуры в жизни человека.	1
5	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	1
6	Помощь при травмах.	1
7	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	1
8	Игры коррекционной направленности.	1
9	Спортивные олимпийские игры.	1
10	Здоровый образ жизни и занятия спортом	1
11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
12	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
13	Подвижные народные игры	1
	Гимнастика	13
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим.	1
2	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1
3	Значение утренней гимнастики.	1
4	Построения и перестроения.	1
5	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	1
6	Упражнения с предметами	1
7	Коррекционные упражнения на развитие координационных способностей.	1
8	Построение в различных местах зала по показу и по команде.	1
9	Различные виды ходьбы и бега.	1
10	Различные виды ходьбы и бега.	1
11	Различные виды прыжков.	1
12	Различные виды прыжков.	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Легкая атлетика	13
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.	1
3	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1

4	Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	1
5	Разные виды бега.	1
6	Бег на разные дистанции.	1
7	Бег на разные дистанции.	1
8	Бег на разные дистанции.	1
9	Фаза прыжка в длину с разбега.	1
10	Прыжки в высоту.	1
11	Прыжки в высоту.	1
12	Метание.	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Лыжная подготовка	13
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.	1
3	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
4	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
5	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
6	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
7	Попеременный двухшажный ход.	1
8	Одновременный бесшажный ход	1
9	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	1
10	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
11	Правила безопасного падения на лыжах.	1
12	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Спортивные игры	16
1	Т.Б. на уроках спортивных игр	1
2	Пионербол. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.	1
3	Упражнения разминки с б/мячом.	1
4	Выполнение передачи мяча	1
5	Выполнение передачи мяча. Передвижение.	1
6	Волейбол. Правила игры.	1

7	Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача	1
8	Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Боковая подача.	1
9	Футбол. Правила игры.	1
10	Техника передачи мяча в движении и удары без остановки мяча по воротам.	1
11	Настольный теннис. Правила игры.	1
12	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	1
13	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	1
14	Сдача спортивных нормативов.	1
15	Сдача спортивных нормативов.	1
16	Сдача спортивных нормативов.	1
	ИТОГО	68

Тематическое планирование, 6 класс

№	Тема	Количество часов
	Подвижные игры	13
1	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны	1
2	Значение физических упражнений в жизни человека.	1
3	Роль физкультуры в подготовке к труду.	1
4	Значение физической культуры в жизни человека.	1
5	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	1
6	Помощь при травмах.	1
7	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	1
8	Игры коррекционной направленности.	1
9	Спортивные олимпийские игры.	1
10	Здоровый образ жизни и занятия спортом	1
11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
12	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
13	Подвижные народные игры	1
	Гимнастика	13
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим.	1
2	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1
3	Значение утренней гимнастики.	1
4	Построения и перестроения.	1

5	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	1
6	Упражнения с предметами	1
7	<i>Коррекционные упражнения на развитие координационных способностей.</i>	1
8	Построение в различных местах зала по показу и по команде.	1
9	Различные виды ходьбы и бега.	1
10	Различные виды ходьбы и бега.	1
11	Различные виды прыжков.	1
12	Различные виды прыжков.	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Легкая атлетика	13
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.	1
3	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1
4	Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	1
5	Разные виды бега.	1
6	Бег на разные дистанции.	1
7	Бег на разные дистанции.	1
8	Бег на разные дистанции.	1
9	Фаза прыжка в длину с разбега.	1
10	Прыжки в высоту.	1
11	Прыжки в высоту.	1
12	Метание.	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Лыжная подготовка	13
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.	1
3	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
4	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
5	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
6	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
7	Попеременный двухшажный ход.	1
8	Одновременный бесшажный ход	1

9	Скользкий шаг.Поворот переступанием и прыжком.	1
10	Попеременный двухшажный ход.Развитие выносливости.	1
11	Правила безопасного падения на лыжах.	1
12	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Спортивные игры	16
1	Т.Б. на уроках спортивных игр	1
2	Пионербол. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.	1
3	Упражнения разминки с б/мячом.	1
4	Правила подачи мяча.	1
5	Командная игра в пионербол.	1
6	Волейбол. Правила игры.	1
7	Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача	1
8	Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Боковая подача.	1
9	Футбол. Правила игры.	1
10	Техника передачи мяча в движении и удары без остановки мяча по воротам.	1
11	Настольный теннис. Правила игры.	1
12	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	1
13	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	1
14	Сдача спортивных нормативов.	1
15	Сдача спортивных нормативов.	1
16	Сдача спортивных нормативов.	1
	ИТОГО	68

Тематическое планирование, 7 класс

№	Тема	Количество часов
	Подвижные игры	13
1	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны	1
2	Значение физических упражнений в жизни человека.	1
3	Роль физкультуры в подготовке к труду.	1

4	Значение физической культуры в жизни человека.	1
5	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	1
6	Помощь при травмах.	1
7	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	1
8	Игры коррекционной направленности.	1
9	Спортивные олимпийские игры.	1
10	Здоровый образ жизни и занятия спортом	1
11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
12	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
13	Подвижные народные игры	1
	Гимнастика	13
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим.	1
2	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1
3	Значение утренней гимнастики.	1
4	Построения и перестроения.	1
5	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	1
6	Упражнения с предметами	1
7	<i>Коррекционные упражнения на развитие координационных способностей.</i>	1
8	Построение в различных местах зала по показу и по команде.	1
9	Различные виды ходьбы и бега.	1
10	Различные виды ходьбы и бега.	1
11	Различные виды прыжков.	1
12	Различные виды прыжков.	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Легкая атлетика	13
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.	1
3	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1
4	Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	1
5	Разные виды бега.	1
6	Бег на разные дистанции.	1
7	Бег на разные дистанции.	1
8	Бег на разные дистанции.	1

9	Фаза прыжка в длину с разбега.	1
10	Прыжки в высоту.	1
11	Прыжки в высоту.	1
12	Метание.	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Лыжная подготовка	13
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.	1
3	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
4	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
5	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
6	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
7	Попеременный двухшажный ход.	1
8	Одновременный бесшажный ход	1
9	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	1
10	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
11	Правила безопасного падения на лыжах.	1
12	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Спортивные игры	16
1	Т.Б. на уроках спортивных игр	1
2	Баскетбол. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.	1
3	Упражнения разминки с б/мячом.	1
4	Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	1
5	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч»	1
6	Волейбол. Правила игры.	1
7	Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача	1
8	Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Боковая подача.	1
9	Футбол. Правила игры.	1
10	Техника передачи мяча в движении и удары без остановки мяча по воротам.	1
11	Настольный теннис. Правила игры.	1

12	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	1
13	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	1
14	Сдача спортивных нормативов.	1
15	Сдача спортивных нормативов.	1
16	Сдача спортивных нормативов.	1
	ИТОГО	68

Тематическое планирование, 8 класс

№	Тема	Количество часов
	Подвижные игры	13
1	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны	1
2	Значение физических упражнений в жизни человека.	1
3	Роль физкультуры в подготовке к труду.	1
4	Значение физической культуры в жизни человека.	1
5	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	1
6	Помощь при травмах.	1
7	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	1
8	Игры коррекционной направленности.	1
9	Спортивные олимпийские игры.	1
10	Здоровый образ жизни и занятия спортом	1
11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
12	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
13	Подвижные народные игры	1
	Гимнастика	13
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим.	1
2	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1
3	Значение утренней гимнастики.	1
4	Построения и перестроения.	1
5	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	1
6	Упражнения с предметами	1
7	Коррекционные упражнения на развитие координационных способностей.	1
8	Построение в различных местах зала по показу и по команде.	1

9	Различные виды ходьбы и бега.	1
10	Различные виды ходьбы и бега.	1
11	Различные виды прыжков.	1
12	Различные виды прыжков.	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Легкая атлетика	13
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.	1
3	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1
4	Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	1
5	Разные виды бега.	1
6	Бег на разные дистанции.	1
7	Бег на разные дистанции.	1
8	Бег на разные дистанции.	1
9	Фаза прыжка в длину с разбега.	1
10	Прыжки в высоту.	1
11	Прыжки в высоту.	1
12	Метание.	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Лыжная подготовка	13
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.	1
3	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
4	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
5	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
6	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
7	Попеременный двухшажный ход.	1
8	Одновременный бесшажный ход	1
9	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	1
10	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1

11	Правила безопасного падения на лыжах.	1
12	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Спортивные игры	16
1	Т.Б. на уроках спортивных игр	1
2	Баскетбол. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.	1
3	Упражнения разминки с б/мячом.	1
4	Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	1
5	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч»	1
6	Волейбол. Правила игры.	1
7	Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача	1
8	Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Боковая подача.	1
9	Футбол. Правила игры.	1
10	Техника передачи мяча в движении и удары без остановки мяча по воротам.	1
11	Настольный теннис. Правила игры.	1
12	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	1
13	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	1
14	Сдача спортивных нормативов.	1
15	Сдача спортивных нормативов.	1
16	Сдача спортивных нормативов.	1
	ИТОГО	68

Тематическое планирование, 9 класс

№	Тема	Количество часов
	Подвижные игры	13
1	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны	1
2	Значение физических упражнений в жизни человека.	1
3	Роль физкультуры в подготовке к труду.	1
4	Значение физической культуры в жизни человека.	1
5	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	1

6	Помощь при травмах.	1
7	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	1
8	Игры коррекционной направленности.	1
9	Спортивные олимпийские игры.	1
10	Здоровый образ жизни и занятия спортом	1
11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
12	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
13	Подвижные народные игры	1
	Гимнастика	13
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим.	1
2	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1
3	Значение утренней гимнастики.	1
4	Построения и перестроения.	1
5	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	1
6	Упражнения с предметами	1
7	Коррекционные упражнения на развитие координационных способностей.	1
8	Построение в различных местах зала по показу и по команде.	1
9	Различные виды ходьбы и бега.	1
10	Различные виды ходьбы и бега.	1
11	Различные виды прыжков.	1
12	Различные виды прыжков.	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Легкая атлетика	13
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.	1
3	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1
4	Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	1
5	Разные виды бега.	1
6	Бег на разные дистанции.	1
7	Бег на разные дистанции.	1
8	Бег на разные дистанции.	1
9	Фаза прыжка в длину с разбега.	1
10	Прыжки в высоту.	1

11	Прыжки в высоту.	1
12	Метание.	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Лыжная подготовка	13
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.	1
3	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
4	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
5	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
6	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1
7	Попеременный двухшажный ход.	1
8	Одновременный бесшажный ход	1
9	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	1
10	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
11	Правила безопасного падения на лыжах.	1
12	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	1
13	Сдача спортивных нормативов.	1
	Спортивные игры	16
1	Т.Б. на уроках спортивных игр	1
2	Баскетбол. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.	1
3	Упражнения разминки с б/мячом.	1
4	Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	1
5	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч»	1
6	Волейбол. Правила игры.	1
7	Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача	1
8	Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Боковая подача.	1
9	Футбол. Правила игры.	1
10	Техника передачи мяча в движении и удары без остановки мяча по воротам.	1
11	Настольный теннис. Правила игры.	1
12	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	1
13	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	1

14	Сдача спортивных нормативов.	1
15	Сдача спортивных нормативов.	1
16	Сдача спортивных нормативов.	1
	ИТОГО	68

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

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 конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в **5 классе:**

- бег 60 м.;

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

Тесты для обучающихся в **6 классе:**

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

Тесты для обучающихся в **7 классе:**

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

Тесты для обучающихся в **8 классе**:

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег 500 м. (девочки), 1000 м. (мальчики);
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову.

Тесты для обучающихся в **9 классе**:

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

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (АООП вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет, поэтому учитель

руководствуется планируемыми результатами освоения АООП и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала по адаптивной физической культуре.

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

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

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

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

б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
2. Прыжковая яма;
3. Гимнастические скамейки;

4. Гимнастическая стенка;

5.Тренажёры:

- разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
- «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;

6. Навесной турник;

7. Гимнастические маты;

8. Индивидуальные коврики;

9. Лабиринт;

4. Технические средства обучения:

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
3. Дидактический материал для изучения программного материала
4. Видеоролики по видам спорта;
5. Презентации (для изучения программного материала);
6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.