МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области Автономная некоммерческая организация общеобразовательная организация «Средняя общеобразовательная школа «Рекорд» г. Орска Оренбургской области»

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете Протокол №1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

На заседании методического объединения учителей начальных классов протокол №1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Измайлова В.И

Приказ № от 29.08.2025

Рабочая программа начального общего образования учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1)

Составитель: Евдокимова С. А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая кули	ьтура»
для	обучающихся с легкой умственной отсталостью, осваивающих А	400П
обра	азования обучающихся с интеллектуальными нарушениями 1 вариант	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Планируемые результаты освоения программы	8
<u>1.3</u>	Содержание программы	11
<u>1.4</u>	Тематическое планирование	120
<u>1.5</u>	Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающи	имися
про	ограммы по адаптивной физической культуре	120

1. Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью, осваивающих АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR). ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Цели и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре

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

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

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

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

- 1. Коррекционно-развивающаяся 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 развитию силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.
 - 1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:
 - статического и динамического равновесия
 - ориентации в пространстве;
 - к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
 - ритмичности движений;
 - способности к расслаблению;
 - ритмичности движений;
 - на точность движений рук и мелкой моторики.
- 2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:
 - формирование и коррекция осанки;
 - профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
 - гармонизация физического развития;
 - укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.
 - 3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
 - развитие зрительной и слуховой памяти;
 - развитие зрительного и слухового внимания;
 - дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
 - развитие воображения;
 - коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
 - 4. Познавательное развитие:
- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).
 - 5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

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

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

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

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью

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

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

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана.

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура», с (I^1) I по IV класс составляет 504 часа за 5 учебных лет (включая I^1 класс при варианте обучения с I^1 по IV класс) и 405 часов за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс):

I¹ класс – 99 часов;

I класс – 99 часов;

II класс – 102 часа; III класс – 102 часа; IV класс – 102 часа.

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

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

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

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

Нарушения в развитии двигательных способностей:

- 1) нарушение координационных способностей точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;
- 2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

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

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого

малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2. 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, эмоциональнонравственной 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):

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

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с (I^1) I по IV класс, на момент завершения IV класса:

минимальный уровень:

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

достаточный уровень:

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

 соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

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

(I1) I по IV класс

Личностные учебные действия:

- осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель-обучающийся, обучающийся-обучающийся, обучающийся-класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
 - обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;

– наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

1.3. Содержание программы

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

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

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

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

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

- 1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.
 - 2. Общеразвивающие упражнения:
 - а) без предметов;
- б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);
- в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).
- 2. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.
- 3. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.
- 4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.
- 5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
 - 6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
- 7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.
- 8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.
- 9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.
- 10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.
- 11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и др.

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

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

Специальные условия

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

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
UJIOK			-	2 группа
			1 группа	1 2
	Д	1) I IV	(минимальный уровень)	(достаточный уровень)
2	1	¹) I - IV класс	T ~	_
Знания о	Знания о физической	Чистота одежды и обуви.	- слушают объяснение и	- слушают объяснение и
физической	культуре.	Правила утренней	рассматривают помещение и	рассматривает
культуре		гигиены и их значение	оборудование спортивного	помещение и
		для человека. Правила	зала (с помощью педагога);	оборудование
		поведения на уроках	- слушают инструктаж и	спортивного зала;
		физической культуры	зрительно воспринимает	- слушают инструктаж и
		(техника безопасности).	образец поведения на уроках	зрительно воспринимает
		Чистота зала, снарядов.	физической культуры	образец поведения на
		Значение физических	(техника безопасности);	уроках физической
		упражнений для	- просматривают	культуры (техника
		здоровья человека.	видеоматериал по	безопасности);
		Формирование понятий:	теоретическим вопросам	- просматривают
		опрятность,	адаптивной физической	видеоматериал по
		аккуратность.	культуры;	теоретическим вопросам
		Физическая нагрузка и	- слушают объяснение	адаптивной физической
		отдых. Физическое	педагога по теме с чёткими	культуры;
		развитие. Осанка.	смысловыми акцентами и	- слушают объяснение
		Физические качества:	опорой на наглядность	педагога по теме с
		сила, быстрота,	(визуальный план, картинки	чёткими смысловыми
		выносливость, гибкость	по теме урока);	акцентами и опорой на
		и равновесие.	- рассматривают	наглядность (визуальный
		Понятия о	демонстрационный материал	план, картинки по теме
		предварительной и	по теме (презентации,	урока);
		исполнительной	иллюстрации, наглядность);	- рассматривают
		командах.	- отвечают на вопросы по	демонстрационный

		Предупреждение травм во время занятий.	прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с	материал по теме (презентации,
		Значение и основные	использованием системы	иллюстрации,
		правила закаливания.	игровых, сенсорных	наглядность);
		Понятия: физическая	поощрений);	- отвечают на вопросы по
		культура, физическое	- выполняют практические	прослушанному
		воспитание.	задания с заданными	материалу;
			параметрами (составляют	- выполняют
			режим дня, подбирают ответы	практические задания с
			на вопрос по	заданными параметрами
			предоставленным карточкам и	(составляют режим дня,
			др.) с помощью педагога:	подбирают ответы на
			поэтапное предъявление	вопрос по
			инструкции, пошаговый	предоставленным
			(пооперационный) контроль	карточкам и др.);
			выполнения задания;	- ориентируются на
			- зрительно воспринимают	образец выполнения
			образец выполнения и	предварительной и
			соотносят с голосовым	исполнительной команд;
			(звуковым) сигналом	- участвуют в групповой
			предварительную и	работе по поиску
			исполнительную команды;	информации или
			- участвуют в групповой работе по поиску информации	выполнению задания.
			или выполнению задания (на	
			доступном уровне, с помощью	
			учителя).	
Гимнастика	Теоретические	Одежда и обувь	- рассматривают	- рассматривают
	сведения.	гимнаста. Элементарные	демонстрационный материал	демонстрационный
		сведения о	по теме «Одежда и обувь	материал по теме
		гимнастических	гимнаста», знакомятся с	«Одежда и обувь
		снарядах и предметах.	одеждой и обувью гимнаста;	гимнаста», знакомятся с
		Правила поведения на	- слушают и применяют	одеждой и обувью
		уроках гимнастики.		гимнаста;

Понатия: жолотия	ENVIRONMENT (EST MONTESCHOOL	OHMHOIOT II HOUNGANA
Понятия: колонна,	гимнастики (под контролем	- слушают и применяют
шеренга, круг.	учителя);	правила поведения на
Элементарные сведения	- слушают объяснение и	уроках гимнастики,
о правильной осанке,	рассматривают	ориентируясь на образец
равновесии.	гимнастические снаряды и	учителя;
Элементарные сведения	предметы, демонстрируемые	- слушают объяснение и
о скорости, ритме,	учителем, усваивают на	рассматривают
темпе, степени	доступном уровне	гимнастические снаряды
мышечных усилий.	элементарные сведения о	и предметы,
Развитие двигательных	гимнастических снарядах и	демонстрируемые
способностей и	предметах;	учителем, усваивают
физических качеств с	- зрительно воспринимают	элементарные сведения о
помощью средств	образец выполнения, слушают	гимнастических снарядах
гимнастики.	объяснение учителя с показом	и предметах;
	способа выполнения и	- зрительно
	соотносят с голосовым	воспринимают образец
	(звуковым) сигналом	выполнения, слушают
	выполнение команд,	объяснение учителя с
	построений и перестроений:	показом способа
	колонна, шеренга, круг;	выполнения и соотносят
	- получают элементарные	с голосовым (звуковым)
	теоретические сведения о	сигналом выполнение
	правильной осанке,	команд, построений и
	равновесии, зрительно	перестроений: колонна,
	воспринимают и оценивают	шеренга, круг;
	образец удержания	- получают элементарные
	правильной осанки и	теоретические сведения о
	равновесия;	правильной осанке,
	- через объяснение учителя и	равновесии, зрительно
	показ способа выполнения	воспринимают и
	упражнений получают и	оценивают образец
	усваивают на доступном	удержания правильной
	уровне элементарные	осанки и равновесия;
	сведения о скорости, ритме,	- через объяснение
	ezegemii e ekopeetii, piitile,	1 repes commente
15		

T			ا بـ
		темпе, степени мышечных	учителя и показ способа
		усилий;	выполнения упражнений
		- просматривают и	получают и усваивают
		рассматривают наглядные и	элементарные сведения о
		демонстрационные материалы	скорости, ритме, темпе,
		(видео, презентации,	степени мышечных
		иллюстрации) о средствах	усилий;
		гимнастики, слушают	- просматривают и
		пояснение учителя о роли	рассматривают
		средств гимнастики для	наглядные и
		развития двигательных	демонстрационные
		способностей и физических	материалы (видео,
		качеств человека.	презентации,
			иллюстрации) о
			средствах гимнастики,
			слушают пояснение
			учителя о роли средств
			гимнастики для развития
			двигательных
			способностей и
			физических качеств
			человека.
Построения и	- построения и	- выполняют простые виды	- выполняют построения
перестроения.	перестроения в шеренгу,	построений, осваивают на	и перестроения в
	колонну, круг;	доступном уровне строевые	шеренгу, колонну, круг,
	- строевые действия в	действия в шеренге и колонне	осваивают строевые
	шеренге и колонне;	(с помощью учителя);	действия в шеренге и
	- выполнение	- выполняют простые	колонне;
	простейших строевых	команды по сигналу учителя с	- выполняют команды по
	команд (с	одновременным показом	построению и
	одновременным показом	способа выполнения	перестроению по сигналу
	учителя).	построения и перестроения.	учителя (при
		На этапе знакомства с	необходимости
	Подвижные игры	упражнением обучающиеся:	ориентируются на
I	tiop or	1 / T 1	-r

коррекционной направленности: - гимнастика для пальцев рук. - пальцев рук. - слушают объяснение обучающиеся: (инструкцию) учителя с отслеживают и фиксацией на этапах отслеживают.	
- гимнастика для выполнения упражнения; упражнением пальцев рук слушают объяснение обучающиеся: (инструкцию) учителя с - слушают и	
пальцев рук слушают объяснение обучающиеся: (инструкцию) учителя с - слушают и	
(инструкцию) учителя с - слушают и	
фиксацией на этапах отслеживают	инструкцию,
	И
выполнения упражнения; анализируют	образец
- фиксируют внимание и выполнения	построений
воспринимают расположение и перестроени	ій;
зрительных пространственных - восприн	имают и
опор - ориентиров для запоминают	
выполнения построений и расположение	,
перестроений. зрительных	
На этапе закрепления способа пространствен	ных опор -
выполнения упражнения: ориентиров	для
- выполняют упражнение по выполнения	построений
показу учителя, по и перестроени	ій.
пошаговой/поэтапной На этапе	закрепления
инструкции педагога. способа	выполнения
Коррекционная работа: упражнения:	
- выполняют по показу - выполняют	построения
учителя упражнения для и перестр	оений в
развития переключаемости шеренгу, кол	юнну, круг
движений; по сигн	алу/команде
- выполняют по показу учителя, орие	нтируясь на
учителя упражнения для зрительно-	
формирования пространствен	ные опоры.
пространственных Коррекционна	я работа:
представлений; - выполняют	-
- выполняют по показу учителя упра	_
учителя построения и развития	
перестроения под музыку (на переключаемо	ости
доступном уровне); движений;	
- выполняют по показу - выполняют	по показу

		T	
		учителя упражнения для	учителя упражнения для
		развития тактильно-	формирования
		кинестетической способности	пространственных
		рук.	представлений;
			- выполняют по показу
			учителя построения и
			перестроения под музыку
			с соблюдением заданного
			ритма;
			- выполняют по показу
			учителя упражнения для
			развития тактильно-
			кинестетической
			способности рук.
Практический	Упражнения без	- выполняют корригирующие	- выполняют
материал.	предметов:	и общеразвивающие	корригирующие и
Упражнения без	в - основные положения и	упражнения без предметов	общеразвивающие
предметов	движения рук, ног,	после неоднократного показа	упражнения без
(корригирующие и	головы, туловища;	по прямому указанию	предметов после показа
общеразвивающие	- упражнения для	учителя;	учителем;
упражнения).	расслабления мышц;	- выполняют основные	- выполняют основные
	- упражнения для	положения и движения рук,	положения и движения
	укрепления мышц шеи;	ног, головы, туловища с	рук, ног, головы,
	- упражнения для	наименьшим количеством раз;	туловища;
	укрепления мышц спины	- выполняют упражнения на	- выполняют упражнения
	и живота;	равновесие на доступном	на равновесие;
	- упражнения для	уровне с помощью учителя;	- выполняют упражнения
	развития мышц рук и	- выполняют упражнения для	для развития точности
	плечевого пояса;	развития точности движений,	движений, ориентируясь
	- упражнения для мышц	ориентируясь на образец	на образец выполнения
	ног;	выполнения учителем (или на	учителем;
	- упражнения на	образец правильного	- прыгают, выполняют
			=
	дыхание;	выполнения обучающихся 2	прыжковые упражнения

T	U		
	развития мышц кистей	•	- выполняют упражнения
	рук и пальцев;	выполняют прыжковые	для развития точности
	- упражнения для	упражнения по примеру	движений;
	формирования	учителя и/или обучающихся 2	- выполняют упражнения
	правильной осанки;	группы;	для развития
	- упражнения для	- выполняют упражнения для	пространственно-
	укрепления мышц	развития точности движений;	временной
	туловища;	- выполняют упражнения для	дифференцировки.
	- упражнения на	развития пространственно-	
	равновесие.	временной дифференцировки	
		по прямому указанию	
	Подвижные игры и	учителя.	
	упражнения		
	коррекционной		
	направленности:		
	- «Пустое место»;		
	- «Стрелки»;		
	- игры для развития		
	способности		
	ориентирования в		
	пространстве;		
	- коррекционные		
	упражнения для		
	формирования		
	правильной осанки и		
	свода стопы;		
	- лечебно-		
	оздоровительные		
	упражнения для		
	коррекции заболеваний		
	и нарушений здоровья;		
	- коррекционная игра		
	для развития мелкой		
	моторики пальцев рук.		
	P		

	Комплексы		
	общеразвивающих		
	упражнений:		
	- под музыкальное		
	сопровождение;		
	- на гимнастических		
Ператична	ковриках.		21.000000000000000000000000000000000000
Практический	Упражнения с	- смотрят образец выполнения	- смотрят образец
материал.	предметами:	упражнения, слушают	выполнения упражнения,
Упражнения с	- с гимнастическими	инструкцию учителя,	слушают инструкцию
предметами.	палками;	выполняют упражнения с	учителя, выполняют
	- флажками;	предметами по показу;	упражнения с
	- малыми обручами;	- выполняют корригирующие	предметами;
	- малыми мячами;	и корригирующие и	- выполняют
	- большим мячом;	общеразвивающие	корригирующие и
	- набивными мячами	упражнения с предметами с	корригирующие и
	(вес от 1 до 2 кг);	наименьшим количеством раз	общеразвивающие
	- лазание и перелезание;	(с наименьшим количеством	упражнения с
	- упражнения на	повторений, по возможности);	предметами;
	равновесие (на	- выполняют упражнения с	- выполняют упражнения
	гимнастической скамье);	предметами после	с предметами после
	- ползание по	неоднократного показа по	показа учителем;
	гимнастической	прямому указанию учителя;	- переносят груз и
	скамейке: на	- переносят груз и передают	передают предметы;
	четвереньках, на животе,	предметы;	- выполняют упражнения
	подтягиваясь двумя	- выполняют упражнения на	на равновесие;
	руками;	равновесие;	- выполняют лазание и
	- ползание по	- выполняют лазание и	перелезание;
	гимнастической	перелезание;	- выполняют ползание по
	скамейке на животе,	- выполняют ползание по	гимнастической скамейке
	подтягиваясь	гимнастической скамейке на	на четвереньках;
	поочередно то правой,	четвереньках;	- выполняют ползание по
	то левой рукой;	- выполняют ползание по	гимнастической скамейке
1	то левои рукои,	- выполияют ползание по	тимпастической скамсике

- гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках;
- упражнения равновесии: ходьба по верёвке, руки в стороны; ходьба по верёвке с мешочком на голове: верёвке, ходьба ПО выложенной змейкой, с мешочком на голове и стороны; руками ходьба ПО веревке, выложенной змейкой, с перешагиванием мелких предметов, руки ходьба стороны; гимнастической скамейке; ходьба гимнастической скамейке приставным шагом; ходьба ПО гимнастической скамейке перешагиванием предметов; ходьба по гимнастической скамейке высоким подниманием бедра: ходьба гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое

- ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, ПО возможности самостоятельно);

- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);
- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, ПО возможности самостоятельно);
- выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз;
- выполняют лазание ПО гимнастической стенке cпомощью учителя;
- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь образец на выполнения учителем и/или

на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно);

выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно);

- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке И вниз вверх на четвереньках (самостоятельно);
- выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно;
- выполняют упражнения равновесии после показа учителя самостоятельно;
- выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно;
- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;
- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя;

плечо вперед; ходьба по	обучающимися 2 группы;	- выполняют упражнения
гимнастической	- прыгают по возможности,	• •
	1	•
<u> </u>	выполняют прыжковые	пространственно-
шагом правое, левое	упражнения по примеру	временной
плечо вперед с	учителя и/или обучающихся 2	дифференцировки.
перешагиванием мелких	группы;	
предметов;	- выполняют упражнения для	
- лазание по	развития пространственно-	
гимнастической стенке:	временной дифференцировки	
одноименным способом	по прямому указанию	
на заданное расстояние;	учителя.	
с переходом на соседний		
пролет;		
- упражнения для		
развития		
пространственно-		
временной		
дифференцировки и		
точности движений;		
- переноска грузов и		
передача предметов;		
- прыжки.		
Подвижные игры и		
упражнения		
коррекционной		
направленности:		
- «Совушка-сова»;		
- «Два мороза»;		
- «Пустое место»;		
- «Стрелки»;		
- «Колокольчик»;		
- «Угадай предмет»;		
- упражнения для		
упражнения для	l	

1
формирования
правильной осанки и
свода стопы;
- упражнения для
развития
координационных
способностей;
- игры и упражнения для
развития способности
ориентироваться в
пространстве;
- игра для развития
тактильно-
кинестетической
способности рук;
- лечебно-
оздоровительные
упражнения для
профилактики
нарушений зрения.
Комплексы
общеразвивающих
упражнений:
- со скакалками;
- с обручами;
- с различными
предметами под
музыкальное
сопровождение;
- с гимнастической
скамейкой;
- на гимнастических
ковриках.

Легкая атлетика	Теоретические	- правила поведения на	- рассматривают	- обучающиеся ходят
	сведения.	уроках легкой атлетики,	демонстрационный материал	парами по кругу,
		оборудование и	по теме «Одежда и обувь	взявшись за руки;
		инвентарь;	легкоатлета», знакомятся с	- выполняют ходьбу в
		- формирование	одеждой и обувью	колонне по одному в
		гигиенических навыков;	легкоатлета;	обход зала за учителем;
		- виды основных	- рассматривают наглядно-	- выполняют ходьбу в
		движений человека;	демонстрационные материалы	умеренном темпе по
		- элементарные понятия	по теме урока (презентации,	прямой линии, на носках,
		о ходьбе, беге, прыжках	памятки, плакаты,	на пятках, на внутреннем
		и метаниях;	видеоматериалы);	и внешнем своде стопы;
		-понятие о начале	- получают представление о	- сохраняют правильную
		ходьбы и бега;	физической культуре,	осанку при ходьбе;
		- ознакомление	осваивают на доступном	- осваивают и выполняют
		обучающихся с	уровне понятие «Физическая	ходьбу в медленном
		правилами дыхания во	культура»;	(умеренном), среднем и
		время ходьбы и бега;	- получают элементарные	быстром темпе;
		- ознакомление	1	- чередуют ходьбу с
		обучающихся с	о ходьбе, беге, прыжках и	бегом;
		правильным	метаниях;	- выполняют ходьбу с
		положением тела во	1 5	изменением скорости;
		время выполнения	правилах поведения на уроках	- выполняют ходьбу с
		ходьбы, бега, прыжков,	лёгкой атлетики;	различным положением
		метаний;	- получают элементарные	рук: на пояс, к плечам,
		- значение правильной	сведения о правилах дыхания	перед грудью, за голову
		осанки при ходьбе;	во время ходьбы и бега;	по показу и инструкции
		- развитие двигательных	- получают представление о	учителя;
		способностей и	1	- выполняют ходьбу с
		физических качеств	во время выполнения ходьбы,	изменением направлений
		средствами легкой атлетики.	бега, прыжков, метания;	по ориентирам и
		аплетики.	- получают элементарные сведения о правильной осанке	командам учителя; - выполняют ходьбу с
			при ходьбе;	перешагиванием через
			при ходьос, - получают сведения о	большие мячи с высоким
	_1	<u> </u>	- получают сведения 0	польшис мячи с высоким

			•	
			средствах лёгкой атлетики, их	подниманием бедра, в
			значении в развитии	медленном, среднем и
			двигательных способностей и	быстром темпе, со
			физических качеств человека;	сменой положений рук:
			- участвуют в беседе;	вперёд, вверх, с хлопками
			- отвечают на вопросы по	и т.д;
			материалу урока с опорой на	- выполняют ходьбу в
			визуальный план (с	полуприседе;
			использованием системы	- выполняют ходьбу
			игровых, сенсорных	шеренгой с открытыми и
			поощрений).	закрытыми глазами;
				- участвуют в беседе по
				теме урока, отвечают на
				вопросы учителя;
				- участвуют в
				соревновательной
				деятельности.
Π	Ірактический	Построения и	- обучающиеся ходят парами	- удерживают правильное
M	иатериал.	перестроения, строевые	по кругу, взявшись за руки	положение тела во время
X	Кодьба.	упражнения:	(обучающиеся с трудностями	бега;
		- построение в одну	координации ходят по кругу,	- выполняют медленный
		шеренгу около	взявшись за руки с учителем);	бег;
		объемных фигур разного	- выполняют ходьбу в колонне	- выполняют
		цвета;	по одному в обход зала за	подводящие, строевые и
		- построение в колонну;	учителем;	общеразвивающие
		- обычная ходьба в	- выполняют ходьбу в	упражнения по показу
		умеренном темпе в	умеренном темпе по прямой	учителя;
		колонне по одному в	линии, на носках, на пятках,	- выполняют бег на
ļ .		обход зала за учителем;	на внутреннем и внешнем	скорость;
		=		6
		- при выполнении	своде стопы;	- начинают бег с
		- при выполнении построений,	- сохраняют правильную	высокого старта;
		-	ŕ	
		построений,	- сохраняют правильную	высокого старта;

	спортивного зала с	ходьбу в медленном	- выполняют различные	
	помощью зрительно-	(умеренном), среднем и	виды бега: на носках, с	
	пространственных опор	быстром темпе;	высоким подниманием	
	(линии разметки на	- чередуют ходьбу с бегом;	бедра и захлёстыванием	
	полу, конусы, флажки на	- выполняют ходьбу с	-	
		-		
	стойке, фишки и др.);	изменением скорости;	преодолением	
	- ходьба по прямой	- выполняют ходьбу с	простейших препятствий,	
	линии;	различным положением рук:	челночный бег;	
	- ходьба за учителем в	на пояс, к плечам, перед	- выполняют бег с	
	колонне по одному в	грудью, за голову по показу и	низкого старта;	
	обход зала (в умеренном	инструкции учителя;	- выполняют	
	темпе);	- выполняют ходьбу с	прямолинейный бег с	
	- ходьба и бег за	изменением направлений по	параллельной	
	учителем в колонне по	ориентирам и командам	постановкой стоп;	
	одному в заданном	учителя;	- участвуют в беседе по	
	направлении;	- выполняют ходьбу с	теме урока, отвечают на	
	- ходьба в различных	перешагиванием через	вопросы учителя;	
	направлениях;	большие мячи с высоким	- участвуют в	
	- ходьба на носках, на	подниманием бедра, в	соревновательной	
	пятках, на внутреннем и	медленном, среднем и	деятельности (участвуют	
	внешнем своде стопы;	быстром темпе, со сменой	в эстафете);	
	- ходьба парами по	положений рук: вперёд, вверх,	- выполняют	
	кругу, взявшись за руки;	с хлопками и т.д;	корригирующие и	
	- ходьба с сохранением	- по возможности выполняют	общеразвивающие	
	правильной осанки;	ходьбу в полуприседе;	упражнения, участвуют в	
	- ходьба в чередовании с	- выполняют ходьбу шеренгой	коррекционных играх (в	
	бегом;	с открытыми и закрытыми	паре, группе).	
	- ходьба с изменением	глазами (по возможности);		
	скорости;	- удерживают правильное		
	- ходьба на носках, на	положение тела во время		
	пятках;	ходьбы (с помощью учителя,		
	- ходьба перекатом с	при необходимости:		
	пятки на носок;	пошаговая инструкция		
	- ходьба с различным	учителя, пооперационный		
	<u> </u>	у птол, пооперационный		
26				

положением рук: на	1	
пояс, к плечам, перед	действий);	
грудью, за голову;	- участвуют в беседе по теме	
- ходьба с изменением	урока, отвечают на вопросы	
направлений по	учителя с опорой на наглядно-	
ориентирам и командам	демонстрационные	
учителя;	материалы;	
- ходьба с	- участвуют в	
перешагиванием через	соревновательной	
большие мячи с высоким		
подниманием бедра,		
- ходьба в медленном,		
среднем и быстром		
темпе;		
- ходьба с выполнением		
упражнений для рук в		
чередовании с другими		
движениями;		
- ходьба со сменой		
положений рук: вперед,		
вверх, с хлопками и т. д.;		
- ходьба змейкой;		
- ходьба в полуприседе;		
- ходьба шеренгой с		
открытыми и с		
закрытыми глазами;		
- ходьба приставным		
шагом правое/левое		
плечо вперед.		
пло то впород.		
Комплексы		
общеразвивающих		
упражнений		
коррекционной		

	T	направленности:		
		- без предметов;		
		- в движении;		
		- в кругу;		
		- с флажками;		
		- с набивными		
		мешочками;		
		- со скакалкой;		
		- в парах;		
		- с кубиками.		
	Практический	- перебежки группами и	3 1	- осваивают и
	материал.	по одному 15—20 м;	положение тела во время бега	удерживают правильный
F	Бег.	- медленный бег с	(с помощью учителя, при	захват различных
		сохранением правильной	необходимости: пошаговая	предметов для
		осанки;	инструкция учителя,	выполнения метания
		- бег в колонне за	пооперационный контроль	одной и двумя руками;
		учителем в заданном	выполнения действий);	- выполняют захват и
		направлении;	- выполняют медленный бег	удержание различных
		- бег в среднем темпе с	за наиболее физически	предметов для
		переходом на ходьбу;	развитым обучающимся из 2	выполнения метания
		- чередование бега и	группы, ориентируясь на его	после инструкции и
		ходьбы на расстоянии;	пример (образец);	показа учителя;
		- бег на носках;	- выполняют подводящие,	- бросают и ловят
		- бег на месте с высоким	строевые и общеразвивающие	волейбольные мячи по
		подниманием бедра;	упражнения по показу	прямому указанию
		- бег с высоким	учителя и/или с опорой на	учителя;
		подниманием бедра и	пример обучающихся из 2	- выполняют различные
		захлестыванием голени	группы;	виды метания малых и
		назад;	- выполняют бег на скорость	больших мячей после
		- бег с преодолением	по прямому указанию	инструкции и показа
		простейших	учителя;	учителя;
		препятствий: канавки,	- начинают бег с высокого	- бросают набивной мяч
		подлезание под сетку,	старта;	(1кг) сидя двумя руками
		обегание стойки и т. д.	- выполняют перебежки	из–за головы;

	- медленный бег;	группами и по одному 15 20	MOTOLOT TOULUNG WELL MAN
	- медленный бег,	группами и по одному 15-20	
		M;	с места одной рукой в
	среднем темпе;	- выполняют различные виды	стену, на дальность, в
	- быстрый бег на		
	скорость;	подниманием бедра и	указанию учителя;
	- чередование бега и		- удерживают правильное
	ходьбы по сигналу;	с преодолением простейших	положение тела в
	- бег с высокого старта;	препятствий, челночный бег;	процессе выполнения
	- бег прямолинейный с	- выполняют бег с низкого	метания;
	параллельной	старта;	- выполняют
	постановкой стоп;	- выполняют прямолинейный	корригирующие и
	- повторный бег на	l *	общеразвивающие
	скорость;	постановкой стоп;	упражнения, участвуют в
	- бег с низкого старта;	- участвуют в беседе по теме	коррекционных играх (в
	- специальные беговые	урока, отвечают на вопросы	паре, группе).
	упражнения: бег с	учителя с опорой на наглядно-	
	подниманием бедра, с	демонстрационные	
	захлестыванием голени	материалы;	
	назад, семенящий бег;	- участвуют в	
	- челночный бег.	соревновательной	
		деятельности по возможности	
	Подвижные игры	(участвуют в эстафете);	
	коррекционной	- выполняют корригирующие	
	направленности:	и общеразвивающие	
	- «Найди своё место» (в	упражнения на доступном	
	шеренге и колонне);	уровне, участвуют в	
	- «Весёлые ракеты»;	коррекционных играх (в паре,	
	- «Передача обручей по	группе).	
	кругу»;	r J J-	
	- «Уголёк».		
Практический		- выполняют прыжки после	- просматривают
материал.	на месте;	инструкции и неоднократного	1
Прыжки.	- прыжки на двух ногах с	показа учителя (при	демонстрационные
прыжки.	продвижением вперед,	необходимости: пошаговая	·
	продвижением вперед,	псоолодимости. пошаговая	материалы (презентации,

назад, вправо, влево;	инструкция учителя,	видеоматериалы, плакаты
- перепрыгивание через	пооперационный контроль	и пр.) по теме «Лыжная
начерченную линию,	выполнения действий);	подготовка» (лыжный
шнур, набивной мяч;	- удерживают правильное	инвентарь, виды
		_ ·
- подпрыгивание вверх	положение тела в процессе	подъемов и спусков и
на месте;	выполнения прыжков (под	др.);
- подпрыгивание вверх с	контролем учителя);	- рассматривают одежду
захватом висящего	- прыгают на двух ногах на	и обувь лыжника,
предмета (мяча);	месте и с продвижением	лыжный инвентарь;
- подпрыгивание вверх с	вперёд, назад, вправо, влево;	- называют и показывают
касанием висящего	- перепрыгивают через	лыжный инвентарь
предмета (мяча);	начерченную линию, шнур;	самостоятельно;
- прыжки в длину с	- перепрыгивают с ноги на	- слушают правила
места;	ногу на отрезках;	поведения на уроках
- прыжки на одной ноге	- подпрыгивают вверх на	лыжной подготовки,
на месте;	месте с захватом или	информацию о
- прыжки на одной ноге	касанием висящего предмета	предупреждении травм и
с продвижением вперед,	(мяча);	обморожений с опорой на
в стороны;	- прыгают в длину с места;	наглядность
- прыжки с высоты с	- прыгают на одной ноге на	(презентации, картинки,
мягким приземлением;	месте, с продвижением	карточки);
- прыжки в длину и	вперёд, в стороны;	- слушают объяснение
высоту с шага;	- прыгают с высоты с мягким	теоретического
- прыжки с небольшого	приземлением;	материала учителем с
разбега в длину;	- прыгают в длину и в высоту	опорой на наглядность
- прыжки с прямого	с шага;	(картинки, карточки);
разбега в длину;	- прыгают с небольшого	- участвуют в беседе по
- прыжки в длину с	разбега в длину;	теме, отвечают на
разбега без учета места	- прыгают в высоту с прямого	вопросы учителя.
отталкивания;	разбега способом «согнув	
- прыжки в высоту с	ноги», «перешагивание»;	
прямого разбега	- выполняют различные виды	
способом «согнув ноги»;	прыжков по программе	
- прыжки в высоту	меньшее количество раз;	
30		

Г				
		способом	- выполняют корригирующие	
		«перешагивание»;	и общеразвивающие	
		- прыжки на двух ногах	упражнения на доступном	
		из обруча в обруч;	уровне, участвуют в	
		- прыжки с ноги на ногу	коррекционных играх (в паре,	
		на заданное расстояние;	группе).	
		- прыжки через		
		предметы толчком двумя		
		ногами;		
		- запрыгивание на		
		устойчивые низкие		
		предметы;		
		- спрыгивание с низких		
		устойчивых предметов.		
		Подвижные игры		
		коррекционной		
		направленности:		
		- «Невод»;		
		- «Мишка на льдине»;		
		- «Повтори движение» и		
		др.		
	Практический	- правильный захват	- осваивают и удерживают	- выполняют строевые
	материал.	различных предметов	правильный захват различных	команды по сигналу
	Метание	для выполнения метания	предметов для выполнения	учителя;
	1,101411110	одной и двумя руками;	метания одной и двумя	- готовятся к занятию,
		- прием и передача мяча,	руками;	выбирают лыжи и палки;
		флажков, палок в	- выполняют захват и	- передвигаются по
		шеренге;		•
		* '	удержание различных	·
		- прием и передача мяча, флажков, палок по	предметов для выполнения	скользящим шагом;
		· '	метания после инструкции и	- выполняют спуски,
		кругу;	неоднократного показа	повороты и подъёмы на
		- прием и передача мяча,	учителя (при необходимости:	лыжах;
		флажков, палок в	пошаговая инструкция	- выполняют

колонне;	учителя, пооперационный	попеременный
- произвольное метание	контроль выполнения	двухшажного ход после
малых и больших мячей	действий);	инструкции и показа
	- бросают и ловят	учителя.
в игре; - броски и ловля		у -1и 1 Сли.
волейбольных мячей;		
	прямому указанию учителя;	
- метание колец на	-	
шесты;	метания малых и больших	
- метание с места:	мячей после инструкции и	
выполнение захвата,	неоднократного показа	
движений руками и	учителя (при необходимости:	
туловищем;	дополнительный показ	
- метание набивного		
мешочка снизу ведущей	в медленном темпе,	
рукой;	пошаговая инструкция	
- метание набивного	учителя, пооперационный	
мешочка сверху ведущей	показ и контроль выполнения	
рукой;	действий);	
- метание набивного	- бросают набивной мяч (1кг)	
мешочка сверху правой	сидя двумя руками из–за	
и левой рукой;	головы;	
- метание с места в	- метают теннисный мяч с	
горизонтальную цель;	места одной рукой в стену, на	
- метание набивного	дальность, в цель по показу	
мешочка снизу правой и	(образцу выполнения) и	
левой рукой в	прямому указанию учителя;	
горизонтальную цель;	- выполняют различные виды	
- метание с места малого	метания по программе	
мяча в стенку правой и	меньшее количество раз;	
левой рукой;	- удерживают правильное	
- метание с места в	положение тела в процессе	
вертикальную цель:	выполнения метания (под	
выполнение захвата	контролем учителя,);	
мяча, движения руки,	1 7 77	
дыжены руки,	горри прующие	

WY I C D Y Y Y C C C C C C C C C C C C C C C		
туловища при метании;	и общеразвивающие	
- метание большого мяча	упражнения на доступном	
двумя руками из-за	уровне, участвуют в	
головы и снизу с места в	коррекционных играх (в паре,	
стену;	группе).	
- броски набивного мяча		
(1 кг) сидя двумя руками		
из-за головы;		
- метание теннисного		
мяча с места одной		
рукой в стену и на		
дальность;		
- метание мяча с места в		
цель;		
- метание мячей с места		
в цель левой и правой		
руками;		
- метание теннисного		
мяча на дальность		
отскока от		
баскетбольного щита;		
- метание теннисного		
мяча на дальность с		
места;		
- броски набивного мяча		
(вес до 1 кг) различными		
способами двумя		
руками;		
- метание мяча из		
исходного положения		
стоя двумя руками.		
Коррекционные игры:		
- «Повтори движение»;		
- «Овощи-фрукты»;		
- «Овощи-фрукты»,		

		- гимнастика для		
		пальцев и др.		
Лыжная	т Теоретические	- элементарные понятия	- просматривают наглядно-	- просматривают
конькобежная	сведения.	о ходьбе и	демонстрационные материалы	наглядно-
подготовка	Лыжная подготовка.	передвижении на лыжах;	(презентации,	демонстрационные
liogi o i oziw		- одежда и обувь	видеоматериалы, плакаты и	материалы (презентации,
		лыжника;	пр.) по теме «Лыжная	видеоматериалы, плакаты
		- подготовка к занятиям	подготовка» (лыжный	и пр.) по теме
		на лыжах;	инвентарь, виды подъемов и	«Конькобежная
		- правила поведения на	_ · · · .	подготовка»;
		уроках лыжной	- рассматривают одежду и	- рассматривают одежду
		подготовки;	обувь лыжника, лыжный	и обувь конькобежца;
		- лыжный инвентарь;	инвентарь;	- рассматривают
		- выбор лыж и палок;	- слушают правила поведения	основные части конька;
		- одежда и обувь	на уроках лыжной	- самостоятельно
		лыжника;	подготовки, информацию о	показывают и называют
		- правила поведения на	предупреждении травм и	одежду и обувь
		уроках лыжной	обморожений с опорой на	конькобежца, основные
		подготовки;	наглядность (презентации,	части конька;
		- правильное	картинки, карточки);	- слушают правила
		техническое выполнение	- слушают объяснение	поведения на уроках
		попеременного	теоретического материала	конькобежной
		двухшажного хода;	учителем с опорой на	подготовки, информацию
		- виды подъемов и	\ <u>1</u>	о предупреждении травм
		спусков;	карточки);	и обморожений при
		- предупреждение травм		занятиях на коньках с
		и обморожений;	отвечают на вопросы учителя	опорой на наглядность
		- развитие двигательных	с опорой на визуальный план	(презентации, картинки,
		способностей,	(с использованием системы	карточки);
		физических качеств посредством лыжной	игровых, сенсорных поощрений);	- слушают объяснение теоретического
		посредством лыжной подготовки.	- получают элементарные	материала учителем с
		подготовки.	сведения о видах подъемов и	опорой на наглядность
			спусков, о технике	(картинки, карточки);
		1	CHYCKOB, O TCARINC	(Kapinikii, Kapioikii),

		выполнения попеременного	- участвуют в беседе по
		двухшажного хода.	теме, отвечают на
		Appriment of nodes	вопросы учителя;
			- получают сведения о
			технике выполнения
			упражнений на льду
			(скольжение,
			торможение, повороты).
Практический	Выполнение строевых	- выполняют строевые	- выполняют упражнения
материал.	команд. Передвижение	команды по сигналу учителя;	в зале по инструкции и
Лыжная подготовка.	на лыжах. Спуски,	- готовятся к занятию,	по показу учителя;
VIDMINIM TIOM OTODINA	повороты, торможение.	выбирают лыжи и палки с	- снимают и одевают
	F	помощью учителя;	ботинки самостоятельно;
		- передвигаются на лыжах	- приседают, стоя на
		ступающим шагом;	коньках;
		- выполняют повороты на	- удерживают равновесие
		лыжах;	на коньках
		- осваивают выполнение	самостоятельно;
		попеременного двухшажного	- переносят тяжесть с
		хода (по возможности) после	одной ноги на другую;
		инструкции и неоднократного	- имитируют правильное
		показа учителя (при	падение на коньках;
		необходимости: пошаговая	- выполняют упражнения
		инструкция учителя,	по показу учителя, под
		пооперационный контроль	контролем правильности
		выполнения действий).	техники выполнения
		Ź	упражнений на льду:
			- скольжение,
			- торможение,
			- повороты.
			_
Теоретические	- одежда и обувь	- просматривают наглядно-	- просматривают
сведения.	конькобежца;	демонстрационные материалы	наглядно-
Конькобежная	- подготовка к занятиям	(презентации,	демонстрационные

но проторие	NO MONTHON:	DATE OF THE PROPERTY OF THE PR	MOTORNO TI I (TORONO TORONO TO
подготовка.	на коньках;	видеоматериалы, плакаты и	материалы (презентации,
	- правила поведения на	пр.) по теме «Конькобежная	видеоматериалы, плакаты
	уроках;	подготовка»;	и пр.);
	- основные части конька;	- рассматривают одежду и	- слушают теоретический
	- предупреждение травм	обувь конькобежца;	материал по правилам
	и обморожений при	- рассматривают, показывают	игр и поведения во время
	занятиях на коньках.	и называют с помощью	игр с опорой на
		учителя основные части	наглядность (картинки,
		конька;	карточки);
		- слушают правила поведения	- участвуют в беседе по
		на уроках конькобежной	теме, отвечают на
		подготовки, информацию о	вопросы учителя с
		предупреждении травм и	опорой на визуальный
		обморожений при занятиях на	план (самостоятельно);
		коньках с опорой на	- рассказывают правила
		наглядность (презентации,	игр самостоятельно;
		картинки, карточки);	- получают элементарные
		- слушают объяснение	сведения о технико-
		теоретического материала	тактических
		учителем с опорой на	взаимодействиях (выбор
		наглядность (картинки,	места, взаимодействие с
		карточки);	партнёром);
		- участвуют в беседе по теме,	- получают элементарные
		отвечают на вопросы учителя	сведения по овладению
		с опорой на визуальный план	игровыми умениями
		(с использованием системы	(ловля мяча, передача,
		игровых, сенсорных	броски, удары по мячу).
		поощрений);	
		- получают элементарные	
		сведения о технике	
		выполнения упражнений на	
		льду (скольжение,	
		торможение, повороты).	
		1 / · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
1	l .		

	Практический материал. Конькобежная подготовка.	Упражнение в зале: - снимание и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: - скольжение, - повороты.	- выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, пооперационный (пошаговый) контроль учителя: - снимание и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую выполняют упражнения на льду (по возможности) после инструкции, неоднократного показа учителя, под контролем и с помощью учителя: - скольжение,	видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом после
Игру	Таоратинаския	опементарин на средения	- торможение, - повороты.	удаструдот в маздиници у
Игры	Теоретические сведения.	 элементарные сведения о правилах игр; элементарные сведения о поведении во время игр; правила игр; 	- просматривают наглядно- демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.); - слушают теоретический	- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют

	T		T
	- элементарные игровые	материал по правилам игр и	элементарные игровые
	технико-тактические	поведения во время игр с	технико-тактические
	взаимодействия (выбор	опорой на наглядность	взаимодействия (выбор
	места, взаимодействие с	(картинки, карточки);	места, взаимодействие с
	партнером, командой и	- участвуют в беседе по теме,	партнером, командой и
	соперником).	отвечают на вопросы учителя	соперником);
	Элементарные сведения	с опорой на визуальный план	- осваивают и
	по овладению игровыми	(с использованием системы	используют игровые
	умениями (ловля мяча,	игровых, сенсорных	умения (ловля мяча,
	передача, броски, удары	поощрений);	передача, броски, удары
	по мячу).	- рассказывают правила игр с	по мячу);
		помощью учителя, с опорой	- выполняют упражнения
		на наглядный материал;	с мячом после
		- получают элементарные	инструкции и показа
		сведения о технико-	учителя.
		тактических взаимодействиях	
		(выбор места, взаимодействие	
		с партнёром);	
		- получают элементарные	
		сведения по овладению	
		игровыми умениями (ловля	
		мяча, передача, броски, удары	
		по мячу).	
Практический	Игры с элементами	- участвуют в различных	- участвуют в различных
материал.	общеразвивающих	видах игр по инструкции и по	видах игр после
Подвижные игры.	упражнений:	показу учителя, ориентируясь	инструкции и показа
	игры с бегом; прыжками;	на поэтапный показ	учителя;
	лазанием; метанием и	отдельных действий (при	- осваивают и
	ловлей мяча (в том числе	необходимости, повторный	используют
	пионербол в IV-м	показ, дополнительная	элементарные игровые
	классе); построениями и	индивидуальная инструкция	технико-тактические
	перестроениями;	учителя);	взаимодействия (выбор
	бросанием, ловлей,	- осваивают и используют	места, взаимодействие с
	метанием.	элементарные игровые	партнером, командой и

	технико-тактические	соперником);
Подвижные игры	взаимодействия (выбор места,	- осваивают и
коррекционной	взаимодействие с партнером,	используют игровые
направленности:	командой и соперником);	умения (ловля мяча,
- «Паровозик»;	- осваивают и используют	передача, броски, удары
- «Задуй свечу»;	игровые умения (ловля мяча,	по мячу);
- «Перебежки в парах»;	передача, броски, удары по	- выполняют упражнения
- «Части тела»;	мячу);	с мячом после
- «Что пропало?»;	- выполняют упражнения с	инструкции и показа
«Зайчики-пальчики»;	мячом по инструкции и по	учителя.
- «Заяц, коза, гребешок,	показу учителя, ориентируясь	у пители.
3амок»;	на поэтапный показ	
- «Гуси-лебеди»;	отдельных действий и	
- «У медведя во бору»;	операций в	
- коррекционная игра	последовательности их	
для формирования		
способности вести	выполнения, под пооперационным	
способности вести совместные действия с	*	
	(пошаговым) контролем учителя (при необходимости).	
партнером;	учителя (при необходимости).	
- игра на развитие		
точности движений;		
- упражнения на		
развитие		
координационных		
способностей;		
- упражнения на		
развитие скоростно-		
силовых способностей		
ног;		
- развитие скоростных и		
координационных		
способностей:		
дифференцирование		
пространственных и		

силовых параметров
движения;
- коррекционные игры
для активизации
психических процессов:
восприятия, внимания,
памяти;
- упражнения на
релаксацию;
- дыхательные
упражнения в игровой
форме «Часы»,
«Весёлый петушок»;
- дыхательные
упражнения
«Воздушный шар»,
«Окно-дверь».
жылы дверви.
Подвижные игры:
- «Ловишки»;
- «Волк во рву»;
- «Охотники и зайцы»;
- «Перестрелка»;
- «С кочки на кочку»;
- «Филин и пташки»;
- «Филин и пташки», - «Платочек»;
- «Глаточек», - «Бой петухов»;
- «Вои негухов», - «Ловишки-хвостики».
- WIODHIIKH-ABUCINKH//.
Vangolouguag
Упражнения с мячом
(«Школа мяча»):
- броски мяча об пол;
- броски мяча об пол и
ловля двумя руками;

- подбрасывание мяча
вверх и ловля двумя
руками;
- подбрасывание мяча
вверх с хлопком;
- броски мяча снизу
двумя руками о стену;
- перебрасывание мяча
снизу в парах;
- броски мяча от груди
двумя руками в парах;
- броски мяча от головы
двумя руками с отскока
от пола в парах;
- броски мяча о стену
снизу двумя руками;
- броски мяча о стену
снизу двумя руками в
цель;
- броски мяча о стену
снизу двумя руками в
сочетании с движениями
рук (хлопки в ладоши и
т.п.);
- удары мяча об пол
правой рукой несколько
раз подряд, затем левой
рукой;
- удары мяча об пол
правой, левой рукой
поочередно на месте;
- удары мяча об пол
правой, левой рукой
поочередно в движении;

·	
	- удары мяча об пол
	одновременно обеими
	руками в движении
	приставным шагом
	влево/вправо;
	- удары мяча об пол
	одновременно обеими
	руками в сочетании с
	движением вперед;
	- подбрасывание мяча
	вверх и ловля двумя
	руками;
	- подбрасывание мяча
	вверх и ловля двумя
	руками в сочетании с
	шагом вправо/влево;
	- подбрасывание мяча
	вверх и ловля двумя
	руками в сочетании с
	шагом вперед;
	- подбрасывание мяча
	вверх и ловля двумя
	руками в сочетании с
	движением веред,
	вправо, влево;
	- пас ведущей ногой в
	воротики;
	- пас ведущей ногой в
	парах;
	- пас правой, левой
	ногой в воротики;
	- пас правой, левой
	ногой в парах.
<u>, </u>	

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

	1
видам спорта, правилам личной	тесты, подбор
гигиены, видам закаливания и	соответствующего
другим темам);	понятия к определению,
- отвечают на вопросы по	ребусы и др.);
прослушанному материалу с	- рассматривают
опорой на визуальный план (с	демонстрационный
использованием системы	материал по теме
игровых, сенсорных	(презентации,
поощрений);	иллюстрации,
- выполняют доступные	наглядность по видам
практические задания с	спорта, правилам личной
заданными параметрами	гигиены, видам
(отбирают правила игры,	закаливания и другим
заполняют таблицу, подбирают	темам);
ответы на вопрос по	- отвечают на вопросы по
предоставленным карточкам и	прослушанному
др.) с помощью педагога:	материалу с опорой на
поэтапное предъявление	визуальный план
инструкции, пошаговый	самостоятельно;
(пооперационный) контроль	- выполняют доступные
выполнения задания;	практические задания с
- слушают объяснение,	заданными параметрами
зрительно воспринимают и	(отбирают правила игры,
анализируют образец	заполняют таблицу,
самостоятельного измерения	подбирают ответы на
частоты сердечных сокращений	вопрос по
(различные способы), способов	предоставленным
оказания помощи при травмах,	карточкам и др.)
самостраховки и самоконтроля	самостоятельно;
при выполнении физических	- слушают объяснение,
упражнений;	зрительно воспринимают
- демонстрируют способы	и анализируют образец
самостоятельного измерения	самостоятельного
частоты сердечных	измерения частоты
 1,	1

			сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений (при необходимости с помощью учителя); - участвуют в групповой работе по поиску информации или	сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений; - демонстрируют способы
			выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).	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	- получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам; - слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях

	сведения о правильной осанке,	(самостоятельно);
	равновесии, зрительно	- закрепляют
	воспринимают и оценивают	элементарные сведения о
	образец удержания правильной	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
16		•

		#0.00\f0##****	0.0000
		- 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	ряде, колонне,
		здоровья человека.	двухшереножном строе,
			флангах, дистанции;
			- просматривают и
			рассматривают
			демонстрационные и
			наглядные и материалы с
			комплексами утренней
			гимнастики, о значении
			утренней гимнастики и
			двигательного режима для
			здоровья человека.
Практический	Построения и	- выполняют упражнения без	- выполняют упражнения
материал.	перестроения.	предметов по инструкции и по	без предметов по
	Упражнения без	показу учителя;	инструкции и по показу
	предметов	- выполняют строевые	учителя;
	(корригирующие и	команды;	- чётко и правильно
	общеразвивающие	- слушают объяснение, смотрят	выполняют строевые
	упражнения):	показ учителя, выполняют	команды;
	- упражнения на дыхание;	перестроение под щадящий	- выполняют <i>ходьбу</i> ,
	- для развития мышц	счёт;	ходьбу с заданиями,
	кистей рук и пальцев;	- выполняют ходьбу с	сочетают разновидности
	- мышц шеи;	заданиями, ориентируясь на	ходьбы;
	- расслабления мышц;	образец других обучающихся (с	- выполняют размыкание
	- укрепления	достаточным уровнем):	в движении на заданную
	голеностопных суставов и	размыкание, повороты при	дистанцию и интервал;
	стоп;	ходьбе;	- выполняют ходьбу
	- укрепления мышц	l	«Змейкой»,
1	J	i interior interior,	,

туловища, рук и ног;	«Противоходом»;	«Противоходом»;
- для формирования и	- выполняют команды: «Чаще	- выполняют команды:
укрепления правильной	шаг», «Реже шаг»;	«Чаще шаг», «Реже шаг»;
осанки.	- выполняют размыкание в	- сочетают ходьбу и бег в
Упражнения с	движении на заданную	шеренге и в колонне;
предметами:	дистанцию и интервал (при	- изменяют скорость
- с гимнастическими	необходимости с помощью	передвижения при
палками; большими	учителя);	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;
Коррекционные	- выполняют фигурную	- сочетают ходьбу и бег в
упражнения	маршировку за другим	шеренге и в колонне;
на развитие	учащимся, ориентируясь на	- изменяют скорость
координационных	образец выполнения впереди	передвижения при

способностей, ориентации идущего учащегося; в пространстве, быстроты реакций, дифференциации - выполняют медленный бег: силовых, в равномерном темпе до 3 мин., пространственных широким шагом на носках мин., (коридор 20 - 30 см), временных параметров бег на скорость 60 м с высокого движений: - построение в различных старта, местах зала по показу и по преодолением малых препятствий в среднем темпе. команде; - построение в колонну по - выполняют эстафетный бег одному на расстоянии (по кругу 60 м); темпе. вытянутой руки; - выполняют прыжки: - ходьба по диагонали по - через скакалку на месте в начерченной ЛИНИИ равномерном темпе; подсчётом одной/двух количества на ногах шагов и воспроизведение произвольным способом; набивные его за столько же шагов через мячи (расстояние 80 – 100 см, длина без контроля зрения; 4 метра); стоя боком - в шаге с приземлением на обе гимнастической стенке. поднимание ноги ноги; заданную высоту - в длину; контролем и без контроля - в длину «оттолкнув ноги»; зрения ПО прямому выполняют прыжкиуказанию учителя; «перешагивание», прыжки в - ходьба по ориентирам, высоту с ускоренного разбега ноги»; начерченным «перешагивание»; гимнастическом бревне; - выполняют метание: мяча в - прыжки назад, влево,

- пол на высоту отскока;
- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;
- метание мяча в вертикальную разбега и приземлением в цель;

хольбе/беге:

- выполняют медленный
- в равномерном темпе до 3
- широким шагом на носках (коридор 20 - 30 см),
- бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта, с преодолением малых препятствий в среднем
- 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
- выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега «перешагивание»;
- выполняют метание: мяча в пол на высоту

вправо в обозначенное

прыжок в длину с

место;

обозначенное место,	- полкание наоивного мяча	orchoka,
- подлезание под	весом 1 кг с места одной рукой;	- метание малого мяча на
препятствие определённой	- выполняют общеразвивающие	дальность в коридор 10 м;
высоты с контролем и без	и корригирующие упражнения	- метание малого мяча с 3
контроля зрения;	без предметов	шагов с разбега в коридор
- повороты кругом без	(по показу, инструкции, после	10 м;
контроля зрения;	обучающей помощи учителя, с	- метание мяча в
- прохождение расстояния	дифференцированной помощью	вертикальную цель;
до 3 м от одного	учителя, под контролем	- метание мяча в
ориентира до другого с	учителя):	движущуюся цель;
открытыми глазами за	- упражнения на осанку,	- толкание набивного
определённое количество	- дыхательные упражнения,	мяча весом 1 кг с места
шагов;	- основные положения,	одной рукой;
- прыжковые упражнения	- движения головы,	- выполняют
с точностью прыжка;	- конечностей туловища;	общеразвивающие и
- ходьба по ориентирам		корригирующие
«змейкой» за	показ, выполняют	упражнения без
направляющим (ходьба	корригирующие и	предметов
«змейкой» по	общеразвивающие упражнения	(по показу, инструкции,
начерченным линиям);	под счёт;	после обучающей помощи
- прыжок на заданное	- выполняют упражнения с	учителя, с
расстояние;	удержанием груза (100-150 г)	дифференцированной
- ходьба в шеренге;	на голове: повороты кругом,	помощью учителя, под
- передача мяча в шеренге;	приседание;	контролем учителя):
- поочерёдные	- удерживая груз на голове,	- упражнения на осанку,
однонаправленные	выполняют поворот кругом;	- дыхательные
движения рук: правая	- удерживают груз на голове в	упражнения,
назад - левая назад, правая	приседании (полуприседе), ноги	- основные положения,
вниз – левая вниз по	скрестно (с поддержкой);	- движения головы,
примеру учителя;	- восстанавливают и	- конечностей туловища;
- поочерёдные	регулируют дыхание во в	- слушают инструкцию,
разнонаправленные	процессе выполнения	смотрят показ, выполняют
движения рук: правая –	упражнений;	корригирующие и
вверх, левая - в сторону,	- выполняют дыхательные	общеразвивающие
50		

обозначенное место;

- толкание набивного мяча отскока;

правая - в сторону, левая упражнения: упражнения под счёт; полное углубленное вверх; дыхание - выполняют упражнения с удержанием груза (100поочерёдные различными движениями рук, однонаправленные дозированное дыхание в ходьбе 150 г) на голове: движения рук и ног: с движениями рук в различных повороты кругом, правая рука в сторону направлениях; приседание; правая нога в сторону, рационально удерживая меняют груз на напряжение/расслабление правая рука вниз - правую голове, выполняют ногу приставить; мышц, при переноске груза; поворот кругом; - фиксируют положение головы - поочерёдные удерживают груз на разнонаправленные при смене исходного голове В приседании (полуприседе), движения рук и ног: положения; НОГИ правая рука в сторону ходьбу скрестно (с поддержкой); выполняют правая нога назад, правая скамейке гимнастической восстанавливают рука вниз – правую ногу различными положениями рук, регулируют дыхание во в передвижения по минимальной процессе приставить; выполнения - построение в колонну по наклонной плоскости; упражнений; определённый - из положения лёжа на животе, на - выполняют дыхательные подбородок на тыльной стороне интервал и дистанцию (по упражнения: полное необходимости кистей рук, поднимают голову углубленное дыхание с помощь учителя); и плечи, руки на пояс; различными движениями - прохождение отрезка до используют приёмы дозированное рук, 10 м от ориентира к саморасслабления ходьбе ходе дыхание в выполнения упражнений; ориентиру движениями рук выполняют переходы, из определённое количество различных направлениях; шагов (помощь учителя); упора лёжа, в упор присев и рационально меняют - ходьба «зигзагом» по обратно; напряжение/расслабление ориентирам - выполняют полуприседы с при переноске мышц, зрительным контролем и различным положением рук; груза; без него (с помощью - выполняют полуприседы с фиксируют положение учителя). продвижением вперёд – назад. головы при смене - выполняют общеразвивающие исходного положения; и корригирующие упражнения с - выполняют ходьбу по гимнастической скамейке предметами, на снарядах: 51

- выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой; - совмещают движения палки с движениями туловища, пог; - 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; - стибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног с излинативным положение рук; - стибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног с различным положение рук; - выполняют упражнения на гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнения выполняют комплексы упражнения дряжнения предменьями и предменьями положения рук; - выполняют полуприсед с продвижением вперёд назад выполняют комплексы упражнения предменьями и положения рук; - выполняют полуприсед с продвижением вперёд назад выполняют комплексы упражнения предменьями и положения рук; - с с гимнастической скамейки; - расхождения в парах; - выполняют полуприсед с продвижения предменьями и положения рук; - выполняют полуприсед с продвижения вперёд назад с гимнастические упражнения предменыя предменыя предменыя предменыя предменыя предмеными.		
«Смирно!», «Вольно!» с палкой;		*
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; - стибание и разгибание ног с облетчённым мячом между ног силя на полу. Выполняют упраженения на гимнастической скамейке: - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют акробатические упраженения на снарядае упраженения на снарядае упраженения на снарядае однамными демами.		13 /
- совмещают движения палки с движениями туловища, пог; - выполняют 4-6 упражнений с тимнастической палкой с набивными мячами (вес 1-3 кг) выполняют порем кисте рук, поднимают голову плечи, руки на пояс; - оброски 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; - сгибание и разгибание ног силя на полу. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке: - ходьба по рейке гимпастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют полуприсед с продвижением вперёд назад выполняют выполняют момплексы упражнений. Выполняют акробатические упражнений. Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки):	<u> </u>	=
движениями туловища, ног; - выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой с набивыми 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; - с гибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног силя на полу. Выполняют упражнения на гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют акробатические упражнения и делемения, связки): - из положения лёжа в животе, подбородок в тимнасти чеми меж дургу под помен и обрати положения рук; - выполняют полуприсед с продвижением вперёд назад выполняют комплексы упражнений. Выполняют акробатические упражнения и делемения, связки):	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
- 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 скамейке: - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют акробатические упражнения (элементы, палками): животе, подбородок в талькой стороне кисте рук, поднимают головс, эпрук, поднимают головс, не торы, урк, поднимают головс, оне преду даморасслабления в ход выполняют обрасиня в ход выполняют преду лежа, в упор присе с облегчённым мячом между ног с гораличным положение рук; - выполняют упражнения на гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнения предметами, на снарядом предметами, на снарядом палками:	- совмещают движения палки 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 скамейке; - ходьба по рейке гимастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнения и выполняют полуприсед с продвижением вперёд назад. - выполняют фук; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки):		- из положения лёжа на
- 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; - стибание 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): - короки набивного мяча друг используют приём саморасслабления в ход выполняют переходы, и упора лёжа, в упор присе и обратно; - выполняют полуприсед с различным положение рук; - выполняют орейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки):	7 1	-
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 упраженения на гимнастической скамейке: - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют комплексы упражнения и разгибание и руку на пояс; - продвижением полуприсед с различным положение рук; - выполняют упражением вперёд назад выполняют полуприсед с продвижением вперёд назад выполняют сомплексы упражнений. Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки): - с гимнастическим палками:	гимнастической палкой.	тыльной стороне кистей
- 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 силя на полу. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке: - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений и обратно; - выполняют полуприсед с различным положение рук; - выполняют полуприсед с продвижением вперёд назад выполняют комплексы упражнений выполняют комплексы упражнений и обратно; - выполняют полуприсед с продвижением вперёд назад выполняют комплексы упражнений и обратно; - общеразвивающие корригирующие упражнения предметами, на снарядах упражнения (элементы, связки):	- с набивными мячами (вес 1-3	рук, поднимают голову и
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 скамейке: - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнения и выполняют полуприсед общеразвивающие корригирующие упражнении в нарах; Выполняют акробатические упражнения предметами, на снарядах общерати, на снарядах об		плечи, руки на пояс;
левого плеча; - передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног; - стибание 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 упражнения и предметами, на снарядах упражнения корригирующие упражнении (элементы, связки): выполняют акробатическим палками:	- броски набивного мяча друг	- используют приёмы
- 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 скамейке: - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют е полуприсед упражнений. Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки): - выполняют акробатические предметами, на снарядах предметами, на снарядах пражкения предметами, на снарядах палками:	другу одной рукой от правого и	саморасслабления в ходе
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 скамейке: - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки): лалками:	левого плеча;	выполнения упражнений;
туловища и между ног; - 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 на снарядах упражнения (элементы, связки):	- передачу набивного мяча из	- выполняют переходы, из
- 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): - выполняют общеразвивающие упражнения (элементы, с гимнастическим палками:	одной руки в другую сзади	упора лёжа, в упор присев
облегчённым мячом между ног с различным положение сидя на полу. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке: - ходьба по рейке назад тимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнения упражнений. Выполняют акробатические упражнения предметами, на снарядах упражнения (элементы, связки):	туловища и между ног;	и обратно;
сидя на полу. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке: - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки):	- сгибание и разгибание ног с	- выполняют полуприседы
Выполняют упражнения на гимнастической скамейке: - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. Выполняют акробатические предметами, на снарядах упражнения (элементы, связки):	облегчённым мячом между ног	с различным положением
гимнастической скамейке: с продвижением вперёд - ходьба по рейке назад. гимнастической скамейки; - выполняю - расхождение в парах; общеразвивающие - выполняют комплексы корригирующие упражнений. упражнения Выполняют акробатические предметами, на снарядах упражнения (элементы, - с гимнастическим связки): палками:	сидя на полу.	рук;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки; - выполняю общеразвивающие - выполняют комплексы корригирующие упражнений. Выполняют акробатические предметами, на снарядах упражнения (элементы, - с гимнастическим связки): палками:	Выполняют упражнения на	- выполняют полуприседы
гимнастической скамейки; - выполняю общеразвивающие - выполняют комплексы корригирующие упражнений. Выполняют акробатические предметами, на снарядах упражнения (элементы, связки): палками:	гимнастической скамейке:	с продвижением вперёд –
- расхождение в парах; общеразвивающие - выполняют комплексы корригирующие упражнений. упражнения Выполняют акробатические предметами, на снарядах упражнения (элементы, - с гимнастическим связки): палками:	-	назад.
- выполняют комплексы корригирующие упражнений. упражнения Выполняют акробатические предметами, на снарядах упражнения (элементы, связки): палками:	гимнастической скамейки;	- выполняют
упражнений. упражнения упражнения Выполняют акробатические предметами, на снарядах упражнения (элементы, с гимнастическим связки): палками:	- расхождение в парах;	общеразвивающие и
Выполняют акробатические предметами, на снарядах упражнения (элементы, с гимнастическим связки): палками:	- выполняют комплексы	корригирующие
упражнения (элементы, - с гимнастическим связки): палками:	упражнений.	упражнения с
связки): палками:	Выполняют акробатические	предметами, на снарядах:
	упражнения (элементы,	- с гимнастическими
- кувырок вперёд и назад (по - выполняют команд	связки):	палками:
	- кувырок вперёд и назад (по	- выполняют команды
состоянию здоровья, по «Смирно!», «Вольно!»	состоянию здоровья, по	«Смирно!», «Вольно!» с
возможности); палкой;	возможности);	палкой;
- из положения упор присев: - совмещают движени	- из положения упор присев:	- совмещают движения
стойка на лопатках (по палки с движениям	стойка на лопатках (по	палки с движениями

возможности);	туловища, ног;
- мост из положения лёжа на	- выполняют 4-6
спине (по возможности);	упражнений с
	гимнастической палкой.
- перекаты в стороны;	
- стойка на лопатках перекатом	- с набивными мячами
назад из упора присев;	(вес 1-3 кг) выполняют:
- «полушпагат», руки в	- броски набивного мяча
стороны;	друг другу одной рукой от
- для мальчиков: кувырок	правого и левого плеча;
вперед из положения сидя на	- передачу набивного
пятках;	мяча из одной руки в
- толчком одной ноги и махом	другую сзади туловища и
другой встать на голову с	между ног;
опорой на руки;	- сгибание и разгибание
- для девочек: из положения	ног с облегчённым мячом
«мост» поворот направо-налево	между ног сидя на полу.
в упор на правое/левое колено;	Выполняют упражнения
- выполняют переноску груза и	на гимнастической
передачу предметов:	скамейке:
- переносят 1-2 набивных мяча	- ходьба по рейке
(вес до 4-5 кг) на расстояние 6-8	гимнастической
M;	скамейки;
- выполняют передачу мяча	- расхождение в парах;
набивного мяча (3 кг) сидя,	- выполняют комплексы
лёжа в различных	упражнений.
направлениях;	Выполняют
- выполняют передачу	акробатические
набивного мяча (3 кг) в колонне	упражнения (элементы,
справа/слева, передача	связки):
нескольких предметов в кругу;	- кувырок вперёд и назад
- выполняют танцевальные	(по состоянию здоровья,
упражнения: приглашение к	по возможности);
танцу;	- из положения упор
	присев: стойка на
 pusy fermine	

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

	выполняют повороты с	набивного мяча (3 кг) в
pa3.	азличными движениями рук, с	колонне справа/слева,
ХЛО	іопками под ногой;	передача нескольких
-	выполняют соскоки с	предметов в кругу;
cox	охранением равновесия;	- выполняют
	повороты в приседе (по	танцевальные
нео	еобходимости с помощью	упражнения:
рук	/к); на носках;	приглашение к танцу;
-	прыжки с продвижением	- сочетают разученные
впе	перёд (на полу).	танцевальные шаги под
- x	ходьба по скамейке лицом	музыку.
	перёд, приставными шагами, с	Выполняют упражнения с
	оворотом;	использованием
	расхождение вдвоём (два	гимнастических
	пособа);	снарядов:
	бег по коридору 30-50 см, по	- упражнения на
	самейке с различным	гимнастической стенке:
ПОЛ	оложением рук и мячом;	- наклоны вперёд, в
	выполняют простейшие	стороны;
	омбинации упражнений на	- прогибания туловища;
1	авновесие на скамейке, по	- взмахи ногой вперёд-
	олоске на полу (с помощью	назад, держась руками за
	нителя);	рейку (на уровне груди,
	вскок с опорой в сед на	пояса);
	самейку, прыжки на одну ногу,	- взмахи ногой вперёд-
	ругую ногу вперёд;	назад боком к стенке,
	повороты махом ноги назад;	держась одной рукой;
- π	переход из положения сидя,	- выполняют стойку
Ног	оги врозь в упор, лёжа;	поперёк на рейке на
- co	соскок - ноги вместе;	одной ноге, другая
-	выполняют лазание и	вперёд, назад и т.д.;
nep	грелезание:	- наклоны к ноге,
- BM	вис на руках;	поставленной на рейку на
- пе	передвигаются вправо, влево в	высоте колена/бёдер;

	висе на гимнастической стенке	- сгибают и поднимают
	с поддержкой;	ноги в висе поочерёдно со
	- преодолевают препятствия с	страховкой и поддержкой
	перелезанием через них,	(с помощью учителя);
	подлезание под ними;	- различные взмахи;
	- выполняют лазание	- пружинистые
	различными способами;	приседания в положении
	Опорный прыжок:	выпада вперёд, опираясь
	- слушают объяснение с	на рейку на уровне
	показом, выполняют	колена;
	подводящие упражнения,	- сгибание и разгибание
	прыгают;	рук в положении лёжа на
	- наскок в упор, стоя на коленях	полу, опираясь на 1-2
	соскок с помощью учителя;	рейки от пола.
	- наскок в упор, стоя на	- упражнения на
	коленях, переход в упор присев,	равновесие с
	соскок (страховка педагога);	гимнастической
	- выполняют наскок в стойку на	скамейкой:
	коленях;	- выполняют повороты с
	- преодолевают препятствия	различными движениями
	(конь, скамейку) при страховке	рук, с хлопками под
	педагога с опорой на одну руку	ногой;
	(по возможности);	- выполняют соскоки с
	- прыжки на мостике вверх	сохранением равновесия;
	(держатся за руки учителя);	- повороты в приседе (по
	- прыжок в упор, стоя на	необходимости с
	коленях (по возможности).	помощью рук); на носках;
		- прыжки с продвижением
		вперёд (на полу).
		- ходьба по скамейке
		лицом вперёд,
		приставными шагами, с
		поворотом;
		- расхождение вдвоём
<u> </u>	<u> </u>	

	T		T	(7)
				(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
				гимнастической стенке с
				поддержкой;
				- преодолевают
				препятствия с
				перелезанием через них,
				подлезание под ними;
				- выполняют лазание
				различными способами;
L	1	<u>l</u>		1

				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.
Легкая атлетика	Теоретические	Фаза прыжка в длину с	- слушают инструктаж о	- слушают инструктаж о
	сведения.	разбега.	правилах поведения на уроках	правилах поведения на
		Значение ходьбы для	лёгкой атлетики;	уроках лёгкой атлетики;
		укрепления здоровья	- рассматривают наглядно-	- рассматривают
		человека, основы	демонстрационные материалы	наглядно-
		кроссового бега, бег по	по теме урока, о значении	демонстрационные
		виражу.	физических упражнений для	материалы по теме урока,
		Правила судейства по	здоровья человека	о значении физических
		бегу, прыжкам, метанию;	(презентации, памятки,	упражнений для здоровья
		правила передачи	плакаты, видеоматериалы);	человека (презентации,
		эстафетной палочки в	- просматривают презентации	памятки, плакаты,
	<u> </u>	легкоатлетических	«Роль физкультуры в	видеоматериалы);

Практическая значимость «Значение физической презентации «Роль	эстафетах.	подготовке к труду»,	- просматривают
развития физических качеств средствами легкой аглетики в трудовой деятельности человека. В трудовой деятельности человека. 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 эстафетах; правила передачи; - помогают учителю в 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 бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; прыжкам, метанию; правила передачи	1	2 0 0	
качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. 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 подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - осваивают на доступном уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - помогают учителю в правила передачи	- ·	-	. *
атлетики в трудовой деятельности человека. 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 правила передачи правила передачи по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи правила передачи по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи	-	7 7 2	
деятельности человека. (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 правила передачи передачи правила передачи правила передачи перед	-		
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 правила передачи	• •		_
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 правила передачи прави передачи правила передачи правила пере	gentesibileetii lesiobeka.		
обучающихся с достаточным уровнем); работе по заданию уровнем); учителя (обсуждают, - получают представление о кроссовом беге, беге по виражу; - дифференцируют различные виды бега; о кроссовом беге, беге по виражу; - получают представление о кроссовом беге, беге по уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических судейства по бегу, остафетах; прыжкам, метанию; правила передачи остафетной парочки в легкоатлетических опрыжкам, метанию; правила передачи передачи правила передачи передачи правила передачи передачи правила		<u> </u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
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 правила передачи		3	-
- получают представление о кроссовом беге, беге по виражу; - дифференцируют различные виды бега; - получают представление о кроссовом беге, беге по виражу; - осваивают на доступном уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических судейства по бегу, эстафетах; прыжкам, метанию; - помогают учителю в правила передачи		<u> </u>	1 *
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 правила передачи			
- дифференцируют различные виды бега; - осваивают на доступном виражу; уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических судейства по бегу, эстафетах; прыжкам, метанию; прыжкам, метанию; прыжкам, метанию; осваивают правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических судейства по бегу, эстафетах; прыжкам, метанию; помогают учителю в правила передачи		· ·	
виды бега; о кроссовом беге, беге по осваивают на доступном виражу; уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических судейства по бегу, эстафетах; прыжкам, метанию; осваивают правила передачи эстафетах; прыжкам, метанию; остафетах; прыжкам, метанию; окроссовом беге, беге по виражу; остаферации обегу, прыжкам, метанию; окроссовом беге, беге по виражу; остаферации обегу, прыжкам, метанию; остафетах; прыжкам, метанию; остаферации обегу, правила передачи			- '
- осваивают на доступном виражу; уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; различные виды бега; правила передачи эстафетной - осваивают правила палочки в легкоатлетических судейства по бегу эстафетах; прыжкам, метанию; помогают учителю в правила передачи			
уровне правила судейства по - дифференцируют бегу, прыжкам, метанию; различные виды бега; правила передачи эстафетной - осваивают правила палочки в легкоатлетических судейства по бегу, эстафетах; прыжкам, метанию; - помогают учителю в правила передачи			_
бегу, прыжкам, метанию; различные виды бега; правила передачи эстафетной - осваивают правила палочки в легкоатлетических судейства по бегу, прыжкам, метанию; - помогают учителю в правила передачи			
правила передачи эстафетной - осваивают правила палочки в легкоатлетических судейства по бегу эстафетах; прыжкам, метанию; - помогают учителю в правила передачи			
палочки в легкоатлетических судейства по бегу, эстафетах; прыжкам, метанию; - помогают учителю в правила передачи			· · ·
эстафетах; прыжкам, метанию; - помогают учителю в правила передачи			-
- помогают учителю в правила передачи			-
		_	_
		3	
метанию; легкоатлетических			-
- участвуют в беседе; эстафетах;		*	
			- осуществляют судейство
		1 2	
		- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	метанию (под контролем
- обосновывают значимость учителя);		=	` -
развития физических качеств - участвуют в беседе;			, ,
		-	- отвечают на вопросы
		=	<u> </u>
человека (при необходимости, с урока;			1 1
		· -	

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

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

			T
		40 м (2-4 раза), на 60 м - 1 раз;	отрезке с ускорением 60
		- выполняют бег на 80 м с	м;
		преодолением 2-3 препятствий;	- выполняют кроссовый
		- бегут встречную эстафету;	бег на дистанцию 300 м
		- бегут в медленном темпе от 5	(девочки), на дистанцию
		до 8 мин;	500 м (мальчики);
		- начинают бег с различного	- выполняют бег с низкого
		старта на 60 м;	старта, стартовый разбег,
		- выполняют бег 60 м 2 раза, бег	стартуют из различных
		на 100 м – 1 раз;	исходных положений;
		- выполняют бег с ускорением;	- бегут 60 м с ускорением
		- выполняют бег на дистанцию	и на время;
		100 м с преодолением 3	- выполняют бег на
		препятствий;	дистанцию 40 м (3-6 раз),
		- пробегают эстафету 4*60,	на 60 м - 3 раза, бег на 100
		4*100;	м – 2 раза;
		- выполняют эстафетный бег с	- выполняют бег на 80 м с
		этапами до 100 м;	преодолением 3-4
		- бегут кросс на дистанцию 500	препятствия;
		М;	- бегут встречную
		- выполняют медленный бег 6-	эстафету;
		10 мин.	- бегут в медленном темпе
			от 8–12 мин;
		Прыжки:	- начинают бег с
		- выполняют прыжки через	различного старта на 100
		скакалку на месте в	M;
		равномерном темпе;	- выполняют бег на
		- выполняют прыжки на одной-	дистанцию 60 м (4 раза);
		двух ногах произвольным	- бегут с ускорением;
		способом;	- выполняют бег на 100 м
		- перепрыгивают через	- 2 раза за урок.; бег на 60
		набивные мячи (расстояние 80-	м - 4 раза;
		100 см., длина 4 метра);	- выполняют бег 100 м с
		- выполняют прыжки в шаге с	преодолением 5
·			

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

- прыгают на одной ноге, со	- прыгают с поворотами
скакалкой на месте (5-10 сек.);	на одной, двух ногах;
- выполняют прыжок в длину с	- выполняют прыжки в
разбега согнув ноги; тройной	длину с разбега:
прыжок (юноши).	слушают инструкцию,
- выполняют специальные	смотрят показ с
упражнения на прыжки в	объяснением, имитируют
высоту и в длину.	прыжок на месте;
Метание:	- выполняют прыжки,
- выполняют метание мяча в	продвигаясь вперёд
пол на высоту отскока;	произвольно;
- выполняют метание малого	- выполняют все фазы
мяча на дальность с места (к. 10	прыжка в длину (зона
M);	отталкивания (до 80 см);
- выполняют метание мяча в	- прыгают в длину с
вертикальную цель;	разбега согнув ноги, зона
- выполняют толкание	отталкивания 40 см;
набивного мяча весом 1 кг с	- запрыгивают на
места одной рукой;	препятствие высотой 60-
- слушают объяснение,	80 см, на баскетбольное
зрительно воспринимают показ	кольцо с толчком одной
техники метания мяча;	ноги, обеих ног;
- имитируют метание мяча;	- выполняют прыжки со
- метают малый мяч в	скакалкой до 2-х мин.;
вертикальную цель (ширина - 2	- выполняют многоскоки;
м, высота – 2-3 м; в мишень	- прыгают в высоту с
диаметром 120 см. из разных	разбега способом
исходных положений;	«перешагивание»;
- имитируют метание мяча на	- выполняют
дальность из-за головы через	выпрыгивания и
плечо с 4-6 шагов с разбега;	спрыгивания с
- выполняют метание на	препятствия до 1 м;
дальность из-за головы через	- выпрыгивают с низкого
плечо с места;	приседа с набивным
	<u> </u>

			T
		- выполняют метание мяча на	мячом;
		дальность;	- прыгают на одной ноге
		- толкают набивной мяч весом	со скакалкой с
		1-2 кг с места в сектор, стоя	продвижением вперёд
		боком;	(10-15 сек);
		- слушают объяснение с	- выполняют прыжок в
		показом техники метания	длину с разбега «с н» на
		набивного мяча 1-2 кг руками	основе подбора
		снизу, метают набивной мяч 1 -	индивидуального разбега;
		2 кг руками снизу, из-за головы,	- выполняют тройной
		через голову;	прыжок (юноши);
		- толкают набивной мяч;	- осваивают технику
		- метают мяч в цель, на	выполнения прыжков
		дальность, коридор - 10 м.	способами «перекат» или
		- метают набивной мяч 1-2 -	«перекидной»;
		выполняют метание нескольких	- выполняют специальные
		мячей в различные цели из	упражнения на прыжки в
		различных исходных	высоту и в длину.
		положений;	
		- выполняют метание	Метание:
		различных предметов весом 100	- выполняют метание
		– 150 г в цель и на дальность;	мяча в пол на высоту
		- выполняют толкание	отскока;
		набивного мяча всем 3-4 кг.	- выполняют метание
			малого мяча на дальность
			с 3 шагов с разбега (к. 10
			M);
			- 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,
	 boom 5 m pjimim emisy,

					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
					M.;
					- 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	И	Теоретические	Лыжная подготовка	- Слушают инструктаж о	- Слушают инструктаж о
конькобежная		сведения.	Лыжная подготовка как	правилах поведения на занятиях	правилах поведения на
подготовки			способ формирования	лыжами в школе;	занятиях лыжами в
			прикладных умений и	- слушают рассказ и	школе;
			навыков в трудовой	рассматривают наглядно-	- слушают рассказ и
			деятельности человека.	демонстрационные материалы о	рассматривают наглядно-
			Лыжные мази, их	значении занятий лыжами для	демонстрационные
			применение. Занятия	трудовой деятельности	материалы о значении
			лыжами в школе. Значение	человека;	занятий лыжами для
			этих занятий для	- слушают, называют и	трудовой деятельности
			трудовой, деятельности	дифференцируют термины –	человека;
			человека. Правила	названия лыжных шагов:	- слушают, называют и
			соревнований по лыжным	скользящий шаг, ступающий	дифференцируют
			гонкам.	шаг, попеременный	термины – названия

	двухшажный ход;	лыжных шагов:
	- рассматривают наглядно-	скользящий шаг,
	демонстрационные материалы	ступающий шаг,
	(презентации, видеоматериалы	попеременный двухшажный ход;
	и др.) по видам лыжного спорта	
	(лыжные гонки, слалом,	- рассматривают
	скоростной спуск, прыжки на	наглядно-
	лыжах, биатлон);	демонстрационные
	- участвуют в беседе, отвечают	материалы (презентации,
	на вопросы учителя;	видеоматериалы и др.) по
	- соотносят название вида	видам лыжного спорта
	лыжного спорта с его	(лыжные гонки, слалом,
	изображением;	скоростной спуск,
	- дифференцируют 1-2 вида	прыжки на лыжах,
	лыжного спорта (например,	биатлон);
	лыжные гонки, биатлон);	- участвуют в беседе,
	- слушают рассказ и	1
	рассматривают наглядно-	учителя;
	демонстрационные материалы о	- соотносят название вида
	значении лыжного спорта для	лыжного спорта с его
	развития физических качеств	изображением,
	человека (развитие	описанием;
	координации движений рук и	- дифференцируют виды
	ног при передвижении на	лыжного спорта;
	лыжах ступающим шагом,	- слушают рассказ и
	скользящим шагом);	рассматривают наглядно-
	- участвуют в групповой работе	демонстрационные
	по заданию учителя	материалы о значении
	(обсуждают, осуществляют	лыжного спорта для
	поиск и выбор ответа (с	развития физических
	помощью учителя или	качеств человека
	обучающихся с достаточным	(развитие координации
	уровнем);	движений рук и ног при
	- получают сведения о лыжных	передвижении на лыжах

мазях, их применении;	T		
по материалу урока с опорой на визуальный план; - обосповывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и павыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам); - слупают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осванвают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам, осванают прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека; - слупают правила проведения соревнования по лыжным гонкам, осванают на доступном уровне правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осванают на доступном уровне правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осванают на доступном уровне правила проведения соревнований по лыжным гонкам; - слупают правила по лыжным гонкам; - слупают правила гонкам; - слупают правила гонкам. - слупают инструктаж о правилах поведения на занятиях правилах поведения на правитах поведен		мазях, их применении;	ступающим шагом,
визуальный план;		- отвечают на вопросы учителя	скользящим шагом);
- обосновывают значимость дюжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при пеобходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросаму; - слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - помогают учителю судить соревнования по лыжным прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека; - слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам. - слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, соваивают на доступном уровне соревнования по лыжным гонкам, соваивают на доступном уровне соревнований по лыжным гонкам, соваивают на доступном уровне с правила соревнований по лыжным гонкам, соваивают на доступном уровне с правила гонкам; - слушают инструктах о правилах поведения на занятиях поведения на полыжным гонкам.		по материалу урока с опорой на	- участвуют в групповой
лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и павыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам); - слушают правила проведения соренюваний по лыжным гонкам, осваивают па доступном уровне правила соренюваний по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соренования по лыжным гонкам. Тонкам помогают учителю судить прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека; - слушают правила проведения урока с опорой на визульный план; - помогают учителю судить портижений по подготовки как способа формирования по пыжным гонкам. Тонкам помогают учителю судить правила проведения соревнований по лыжным гонкам; - слушают правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. Конькобежная - слушают инструктаж о правилах поведения па занятиях поведения па занятиях поведения па равилах поведения па занятиях поведения па правилах поведения па правилах поведения па занятиях поведения па правилах поведения па па занятиях поведения па правилах поведения па па занятиях поведения па па сотруктам о правилах поведения па па занятиях поведения па па сотруктам о правилах поведения па па сотруктам о па па сотруктам о па па сотруктам о па сотруктам о па па сотруктам о па сотруктам о па па сотруктам о па сотруктам		визуальный план;	работе по заданию
формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при пкитых мазях, их применении; с помощью учителя, по наводящим вопросам); с слушают правила проведения соревнований по лыжным гопкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; помогают учителю судить соревнований по лыжным гонкам. — помогают учителю судить соревнований по лыжным гонкам, соваивают по лыжным гонкам, осваивают по лыжным гонкам, соревнований по лыжным гонкам, осваивают по лыжным гонкам.		- обосновывают значимость	учителя (обсуждают,
умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам); - слупнают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - слупнают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают травила проведения соревнования по лыжным гонкам, осваивают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам, соревнования по дыжным гонкам, соревнования по судить соревнования по дыжным гонкам.		лыжной подготовки как способа	осуществляют поиск и
деятельности человека (при псобходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам); - слушают правила проведения гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гопкам. - помогают учителю судить соревнования по лыжным гопкам. - помогают учителю судить соревнования по лыжным гопкам. - слушают правила проведения соревнования по лыжным гонкам; - слушают правила проведения соревнований по лыжным гопкам. - слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам; - слушают правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам; - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях		формирования прикладных	выбор ответа);
деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам); - слушают правила проведения по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. — помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. — помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. — слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила проведения соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам; - слушают инструктах о правилах поведения на занятиях		умений и навыков в трудовой	- получают сведения о
учителя, по наводящим вопросам); - слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - помогают учителю судить соревнований по лыжным гонкам, осваивают терья правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам.		деятельности человека (при	лыжных мазях, их
вопросам);		необходимости, с помощью	применении;
- слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - слушают правила проведения судить соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - слушают инструктах о правилах поведения на занятиях правилах поведения на		учителя, по наводящим	- отвечают на вопросы
- слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - слушают правила проведения судить соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - слушают инструктах о правилах поведения на занятиях правилах поведения на		вопросам);	
соревнований по лыжным гонкам, осванвают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - помогают учителю судить прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека; - слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осванвают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - Конькобежная - слушают инструктаж о подготовка		- слушают правила проведения	урока с опорой на
доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам, остаивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам, остаивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам. - слушают инструктаж о ольжным гонкам. - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях поведения на			визуальный план;
соревнований по лыжным гонкам;		гонкам, осваивают на	- обосновывают
соревнований по лыжным гонкам;		доступном уровне правила	значимость лыжной
- помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - помогают учителю судить соревнований 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. - конькобежная голушают инструктаж о правилах поведения на занятиях поведения на подготовка правилах поведения на по правилах поведения на по правилах поведения на по правилах поведения на по правилах поведения на			подготовки как способа
соревнования по лыжным гонкам. соревнования по лыжным гонкам. гонкам. гонкам. 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. Конькобежная гонкам о правилах поведения на занятиях поведения на		гонкам;	формирования
гонкам. 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. Конькобежная подготовка правилах поведения на занятиях правилах поведения на		- помогают учителю судить	прикладных умений и
гонкам. 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. Конькобежная подготовка правилах поведения на занятиях правилах поведения на		соревнования по лыжным	навыков в трудовой
- слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. Конькобежная - слушают инструктаж о подготовка правилах поведения на занятиях правилах поведения на		гонкам.	деятельности человека;
проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. Конькобежная - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях правилах поведения на			
по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по дыжным гонкам. Конькобежная - слушают инструктаж о голушают инструктаж о правилах поведения на занятиях правилах поведения на			проведения соревнований
уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. Конькобежная - слушают инструктаж о подготовка правилах поведения на занятиях правилах поведения на			_
уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. Конькобежная - слушают инструктаж о подготовка правилах поведения на занятиях правилах поведения на			осваивают на доступном
Соревнований по лыжным гонкам;			2
гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. Конькобежная - слушают инструктаж о голушают инструктаж о правилах поведения на занятиях правилах поведения на			
- помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. Конькобежная - слушают инструктаж о голушают инструктаж о правилах поведения на занятиях правилах поведения на			_
судить соревнования по лыжным гонкам. Конькобежная - слушают инструктаж о годинают инструктаж о правилах поведения на занятиях правилах поведения на			, and the second
Лыжным гонкам. Конькобежная - слушают инструктаж о слушают инструктаж о подготовка правилах поведения на занятиях правилах поведениях пра			_
Конькобежная подготовка - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях			1
подготовка правилах поведения на занятиях правилах поведения на	Конькобежная	- слушают инструктаж о	
		1 2	
	Аэродинамические	коньками;	занятиях коньками;

	Ţ	
характеристики тела	- слушают рассказ учителя об	
человека и их значение	аэродинамических	учителя об
для определения	характеристиках тела человека	аэродинамических
положения бегуна в	и их значении для определения	характеристиках тела
пространстве при	положения бегуна в	человека и их значении
передвижении на коньках.	пространстве при	для определения
Техника бега по прямой и	передвижении на коньках	положения бегуна в
на поворотах.	(элементарные сведения),	пространстве при
Влияние занятий	отвечают на вопросы по	передвижении на коньках,
конькобежным спортом на	рассказу;	отвечают на вопросы по
организм человека, его	- называют аэродинамические	рассказу;
профессионально-	характеристики тела человека (с	- называют
трудовую подготовку.	помощью учителя);	аэродинамические
Правила заливки льда;	- смотрят показ с объяснением	характеристики тела
основы самоконтроля на	техники бега по прямой и на	человека;
занятиях на коньках.	поворотах;	- смотрят показ с
Сведения о технике бега	- участвуют в беседе, отвечают	объяснением техники бега
по прямой и на поворотах.	на вопросы учителя о технике	по прямой и на поворотах;
	бега по прямой и на поворотах;	- участвуют в беседе,
	- слушают объяснение и	отвечают на вопросы
	рассматривают наглядно-	учителя о технике бега по
	демонстрационные материалы о	прямой и на поворотах;
	влиянии занятий конькобежным	- слушают объяснение и
	спортом на организм человека,	рассматривают наглядно-
	его профессионально-трудовую	демонстрационные
	подготовку;	материалы о влиянии
	- рассматривают наглядно-	занятий конькобежным
	демонстрационные материалы	спортом на организм
	(презентации, видеоматериалы	человека, его
	и др.) по правилам заливки	профессионально-
	льда, по теме конькобежного	трудовую подготовку;
	спорта и др.;	- рассматривают
	- участвуют в групповой работе	наглядно-
	по заданию учителя	демонстрационные
 70		

T				
			(обсуждают, осуществляют	материалы (презентации,
			поиск и выбор ответа (с	видеоматериалы и др.) по
			помощью учителя или	правилам заливки льда, по
			обучающихся с достаточным	теме конькобежного
			уровнем);	спорта и др.;
			- обосновывают значимость	- участвуют в групповой
			занятий конькобежным спортом	работе по заданию
			для организма человека, его	учителя (обсуждают,
			профессионально-трудовой	осуществляют поиск и
			подготовки (при	выбор ответа;
			необходимости, с помощью	- обосновывают
			учителя, по наводящим	значимость занятий
			вопросам).	конькобежным спортом
				для организма человека,
				его профессионально-
				трудовой подготовки.
	Практический	Лыжная подготовка	- Смотрят показ с объяснением	- Смотрят показ с
	материал.	Сочетание различных	безопасного передвижения с	объяснением безопасного
		видов лыжных ходов на	лыжами под рукой, на плече;	передвижения с лыжами
		слабопересеченной	- передвигаются с лыжами под	под рукой, на плече;
		местности.	рукой, на плече;	- передвигаются с лыжами
			- выполняют поворот на лыжах	под рукой, на плече;
			вокруг носков лыж;	- выполняют поворот на
			- передвигаются ступающим	лыжах вокруг носков
			шагом по лыжне;	лыж;
			- передвигаются скользящим	- передвигаются
			шагом по лыжне;	ступающим шагом по
			- смотрят показ с объяснением	лыжне;
			техники выполнения спуска	- передвигаются
			склонов в низкой стойке и	скользящим шагом по
			основной;	лыжне;
			- выполняют спуск со склонов в	- смотрят показ с
			низкой стойке;	объяснением техники
			- смотрят показ с объяснением	выполнения спуска

техник выполнения подъёма по	склонов в низкой стойке и
склону наискось, прямо	основной;
ступающим шагом, «лесенкой»;	- выполняют спуск со
- выполняют подъём по склону	склонов в низкой стойке;
прямо ступающим шагом по	- смотрят показ с
лыжне (более пологий склон);	объяснением техник
- выполняют подъём по склону	выполнения подъёма по
наискось и прямо;	склону наискось, прямо
- выполняют подъём	ступающим шагом,
«лесенкой» по пологому	«лесенкой»;
склону;	- выполняют подъём по
- передвигаются на лыжах в	склону прямо ступающим
медленном темпе 500 м;	шагом по лыжне (более
- передвигаются на лыжах на	пологий склон);
скорость (по состоянию	- выполняют подъём по
здоровья) на отрезке 30-40 м;	склону наискось и прямо;
- смотрят показ с объяснением	- выполняют подъём
техники передвижения на	«лесенкой» по пологому
лыжах попеременным	склону;
двухшажным ходом;	- 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;
1 1 1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

	- совершенствуют технику	
	выполнения ступающего,	-
	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	двухшахного хода,
	одновременный ход,	одновременного
	бесшажный и одношажный	одношажного хода;
	ходы, одновременный	- смотрят показ с
	двушажный ход;	объяснением техники
	- выполняют поворот махом на	торможения «плугом»;
	месте;	- выполняют торможение
	- передвигаются в быстром	«плугом»;
	темпе на отрезках 30-40 м	- выполняют подъём
	(девочки - 2–3 раза, мальчики 3-	«полуёлочкой»,
	5 раз, на кругу 100-150 м	«полулесенкой»;
	(девочки – 1 раз, мальчики – 2	- передвигаются повторно
	раза);	в быстром темпе на
	- передвигаются на лыжах на	отрезках 40-60 см (5-6
	дистанцию до 1 км - девочки,	раз); 150-200 м (2-3 раза);
	до 1,5-2 км – мальчики.	- передвигаются на лыжах
	- выполняют спуски в средней и	до 2 км (девочки); до 3 км
	высокой стойке на лыжах;	(мальчики);
	- выполняют поворот на	- соревнуются в лыжных
- ·	<u> </u>	· • •

параллельных лыжах при эстафетах (300-400 м);
спуске на лыжах; - совершенствуют
- проходят на скорость отрезок одновременный ход,
до 100 м 2-3 раза; бесшажный и
- проходят дистанцию 1-3 км по одношажный ходы
среднепересечённой местности; одновременный
- проходят дистанцию без учёта двушажный ход;
времени 1-2 км выполняют повороты
махом на месте;
- тормозят лыжами и
палками;
- смотрят показ с
объяснением правильного
падения при прохождении
спусков;
- имитируют и тренирую
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 среднепересечённой местности; - проходят дистанцию 2 км на время.
		Конькобежная подготовка Стойка конькобежца. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.	- стоят на коньках в стойке конькобежца; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на коньках; - выполняют бег по прямой и на поворотах (по возможности); - выполняют свободное катание (по возможности); - выполняют бег на коньках.	- стоят на коньках в стойке конькобежца; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на коньках; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют свободное катание; - выполняют бег на коньках на время.
Подвижные игры	Теоретические сведения.	Значимость подвижных игр и общеразвивающих	- слушают правила игры; - рассказывают правила игры (с	- слушают правила игры; - рассказывают правила

человска. Развитие процессе игр и общеразивающих упражнений. Правила игр различных видов. Практический материал. Игры коррекционной направленности. Игры с элементам общеразивающих упражнений для здоровья человска (с помощью учителя). Практический материал. Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразивающих упражнений для здоровья человска (с помощью учителя). Игры с элементами общеразивнающих упражнений для здоровья человска (с помощью учителя). Игры упражения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): Коррекция ходьбы: «Рельсы»; «Ишпиые поти»; «Узкий мостик»; «Изишные поти»; «Изишные поти»; «Изетали в круг»; «Изетали в круг»; «Иоспица»; «Коромысло»; «Коромысло»; «Кошка»; «Содлатьь»; «Кошка»; «Советло-темно»; «Мишка»; «Хото»; «Волины»; «Каракатица»; «Советло-темно»; «Мишка»; «Хотом»; «Волины»; «Каракатица»; «Созлики» и др.;		v		
физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражиений. Правила игр различных видов. Практический Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражения коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): Игры с элементами общеразвивающих упражения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): Игры с элементами общеразвивающих упражения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): Игры и упражения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): Игры и упражения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): Афгельсью; «Испынье ноги»; «Длинные ноги»; «Дужий мостик»; «Дуженица»; «Коромысло»; «Холи»; «Колижа»; «Солдать»; «Колика»; «Колика»; «Колика»; «Колика»; «Колика»; «Колика»; «Коромысло»; «Колика»; «Колика»; «Коромысло»; «Колика»; «Коромысло»; «Колика»; «Коромысло»;		упражнений для здоровья	помощью учителя, по вопросам,	игры.;
процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов. Практический Игры коррекционной направленности. Игры и упражнения коррекционной направленности и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Практический Игры коррекционной направленности и Игры и упражнения коррекционной направленности и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Игры коррекционной ингравления коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): - игры с элементами общеразвивающих упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): - игры с регом; - игры с построениями и перестроениями и перестроениями и перестроениями и перестроениями и копьках; с перепоской груза. - игры на лыжах и колдатью; «Кодижа»; «Кодижа»; «Кодижа»; «Кодижа»; «Кодижа»; «Кодатью; «Кодатьо; «Кодатьо; «Кодижа»; «Кодима»; «Кодатьо»; «Кодимы»; «Кодатьо»; «Кодатьо»				
общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов. Практический Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя). Игры коррекционной направленности. Игры с упражнений для здоровья человека (с помощью учителя). Игры с улементами общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя). Игры с улементами общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя). Игры с улементами общеразвивающих упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): Коррекция ходьбы: - «Рельсы»; - «Рельсы»; - «Рельсы»; - «Ие сбей»; - «Линные ноги»; - «Хэкий мостис»; - «Длинные ноги»; - «Коромысло»; - «Корожысруки»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Колт»; - «Волны»; - «Козлики» и др.;		*		_
упражнений. Правила игр различных видов. Практический материал. Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя). Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений коррекционной направленности (по Л.В. Штры с игры с бегом; - чгры с обегом; - чгры с прыжками; - игры с построениями и перестроениями; - игры с обросанием, ловлей, метанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. Игры и упражнений коррекционной направленности (по Л.В. Штры и упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Штры и упражнений для здоровья человека. «Рельсы»; - «Чельсы»; - «Чельсы»; - «Илиные ноги»; - «Встали в круг»; - «Коромысло»; - «Коромысло»; - «Коромысло»; - «Коромысразивающих упражнений для здоровья человека. Игры и упражнений коррекционной направленности (по Л.В. Штры и упражнений коррекционной направленности (по Л.В. Штры и упражнения коррекционном («Регьси»); - «Истали в круг»; - «Коромы» («Регьси»); - «Коромы» («Регьси»); - «Коромы» («Регьси»); - «Коромы» («Регьси»); - «Коромы» (по материа) (по матер		-	• • •	
различных видов. Практический итры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений игры с бетом;		=		
Практический Игры коррекционной направленности (по Л.В. помощью учителя). Игры с элементами общеразвивающих упраживений (пры с тотры с прыжками; - игры с прыжками; - игры с построениями и перестроениями; - игры с построениями и перестроениями; - игры с боросанием, ловлей, метанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской труза. «Светло-темно»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Повине руки»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Повине руки»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Молик» и др.; - «Колики» и др.;		• • •	<u> </u>	
Практический коррекционной направленности (по Л.В. Пры коррекционной направленности (по Л.В. Пры с элементами общеразвивающих упражнений:		различных видов.		1
Практический материал. Игры коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): Игры с элементами общеразвивающих упражнений: - игры с бетом; - игры с повыжками; - игры с построениями и перестроениями; - игры с бросанием, ловлей, метанием; - игры па лыжах и коньках; с переноской груза. Игры и упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): Коррекция ходьбы: - «Рельсы»; - «Чэкий мостик»; - «Длинные ноги»; - «Встали в круг»; - «Коромысло»; - «Коромысл			для здоровья человека (с	человека.
материал. Направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: - игры с бегом; - игры с прыжками; - игры с построениями и перестроениями; - игры с бросанием, ловлей, метанием; - игры па лыжах и коньках; с переноской груза. Напковой): Коррекция ходьбы: - «Рельсы»; - «Не сбей»; - «Чэкий мостик»; - «Длинные ноги»; - «Холоп»; - «Встали в круг»; - «Гусеница»; - «Коромысло»; - «Кошка»; - «Кошка»; - «Содаты»; - «Без страха»; - «Ловкие руки»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Холи»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Колики» и др.;			,	
Игры с элементами общеразвивающих упражнений: - игры с бегом; - игры с прыжками; - игры с построениями и перестроениями; - игры с построениями и перестроениями; - игры с бросанием, ловлей, метанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. Илементами и перестроениями и перестроениями; - игры перестроениями; - «Коромысло»; - «Кодим в шляпе»; - «Кошка»; - «Содаты»; - «Без страха»; - «Повкие руки»; - «Каракатица»; - «Каракатица»; - «Мишка»; - «Мишка»; - «Мишка»; - «Молика»; - «Колики» и др.;	Практический	Игры коррекционной		ой направленности (по Л.В.
общеразвивающих упражнений:	материал.	направленности.	Шапковой):	
упражнений:		Игры с элементами	Коррекция ходьбы:	
- игры с бегом; - игры с прыжками; - игры с построениями и перестроениями; - игры с бросанием, ловлей, метанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. - игры с без страха»; - «Светло-темно»; - «Молика»; - «Козлика»;			- «Рельсы»;	
- игры с прыжками; - игры с лазанием; - игры метанием и ловлей мяча; - игры с построениями и перестроениями; - игры с бросанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. - «Солдаты»; - «Солдаты»; - «Солдаты»; - «Каракатица»; - «Каракатица»; - «Ковтло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Мошка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;		упражнений:	- «Не сбей»;	
- игры с лазанием; - игры метанием и ловлей мяча; - игры с построениями и перестроениями; - игры с бросанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Козлики» и др.;		- игры с бегом;		
- игры метанием и ловлей мяча; - игры с построениями и перестроениями; - игры с бросанием, ловлей, метанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. - «Коромысло»; - «Коромысло»; - «Кошка»; - «Кошка»; - «Солдаты»; - «Без страха»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Колики» и др.;		- игры с прыжками;	- «Длинные ноги»;	
мяча; - игры с построениями и перестроениями; - игры с бросанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. - «Встали в круг»; - «Коромысло»; - «Ходим в шляпе»; - «Кошка»; - «Солдаты»; - «Без страха»; - «Ловкие руки»; - «Каракатица»; - «Каракатица»; - «Котло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;		- игры с лазанием;	- «Хлоп»;	
- игры с построениями; - игры с бросанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. - «Солдаты»; - «Солдаты»; - «Солдаты»; - «Советло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Коромысло»; - «Кошка»; - «Солдаты»; - «Свез страха»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;		- игры метанием и ловлей	- «Лабиринт»;	
перестроениями; - игры с бросанием, ловлей, метанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. - «Коромысло»; - «Кодим в шляпе»; - «Кошка»; - «Солдаты»; - «Без страха»; - «Ловкие руки»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;		мяча;	- «Встали в круг»;	
- игры с бросанием, ловлей, метанием; - «Кошка»; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза «Солдаты»; - «Солдаты»; - «Без страха»; - «Повкие руки»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;		- игры с построениями и	- «Гусеница»;	
ловлей, метанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. - «Кошка»; - «Солдаты»; - «Без страха»; - «Каракатица»; - «Каракатица»; - «Мишка»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;		перестроениями;	- «Коромысло»;	
- игры на лыжах и - «Солдаты»; - «Без страха»; груза «Ловкие руки»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;		- игры с бросанием,	- «Ходим в шляпе»;	
коньках; с переноской груза. - «Без страха»; - «Ловкие руки»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;		ловлей, метанием;	- «Кошка»;	
груза. - «Ловкие руки»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;		- игры на лыжах и	- «Солдаты»;	
- «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;		коньках; с переноской	- «Без страха»;	
- «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;		груза.	- «Ловкие руки»;	
- «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;			_ = -	
- «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;			- «Светло-темно»;	
- «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;			I **	
- «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;				
- «Та-та-та»; - «Козлики» и др.;			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
- «Козлики» и др.;			<u> </u>	
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
$ \Lambda U D D U U U U U U U U U U U U U U U U $			Коррекция бега:	

- 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
скакалками);
- «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, друга назад, руки в стороны (держать
5 сек.);
- бег за обручем;
- бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли);
- по сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии
старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч
на линию старта.
Коррекция прыжков:
Tropperty in position.

	- подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с
	поворотами направо, налево на 90";
	- прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м;
	- прыжки через скакалку на двух, на одной ноге,
	поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад;
	- прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд);
	- прыжок с места вперед -вверх через натянутую веревку на
	высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук;
	- прыжки на двух ногах через набивные мячи из
	полуприседа с взмахом
	рук;
	- выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
	- прыжки с зажатым между стоп мячом;
	- прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на
	поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим
	отпрыгиванием вверх;
	- прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч,
	воздушный шарик);
	- прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой
	на каждый второй прыжок;
	- прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с
	гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую
	скамейку;
	- прыжки через обруч:
	а) перешагиванием;
	б) на двух ногах с междускоками;
	в) на ногах;
	- прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на
	каждый 4-й счет - поворот на 90 градусов.
	Физические упражнения для коррекции лазания и
	перелезания:
	- проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой;
	- перелезание через рейку лестницы-стремянки;
	- лазание по гимнастической скамейке на коленях, на
<u>-</u>	

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;
- «Черепаха». 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;
79

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
- подбрасывание мяча над собой п
- подбрасывание мяча над собой
ударился об пол;
- бросок мяча в стену и ловля с
отскока от пола; то же, но ловля
же, но ловля после вращения кру
- перебрасывание мяча двумя р
партнеру и ловля двумя
увеличением расстояния и высот
после отскока от пола; то же,
движений: хлопок, 2 хлопка, вра
и др.;
- ведение мяча на мете правой, ле
Упражнения с набивным мячом (
- поднять мяч вверх, вперед, впра
- ходьба с мячом в руках, удержи
- ходьба с мячом в руках, удержи
- наклоны туловища вперед, впра
влево с удержанием мяча на гр
мяча за головой;
- лежащий слева (справа) мяч по
носки, зафиксировать положение
- приседание с удержанием мяча
собой, над головой, сохраняя осаг
- из положения сидя, ноги врозь,
руках;

- и ловля двумя руками;
- й и ловля после того, как он
- его; то же, но ловля после я после хлопка в ладони; то угом, приседания.
- руками снизу из-за головы руками (с постепенным ты полета); то же, но ловля но после дополнительных ащение кругом, приседание
- евой рукой; то же в ходьбе. (1 и 2 кг):
- аво, влево;
- ивая его на груди 30 с;
- ивая его за головой 30 с;
- аво,

руди; то же, с удержанием

- поднять вверх, подняться на е 5 с, опустить на пол;
- а на вытянутых руках перед анку;
- ь, наклоны вперед с мячом в
- перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь;
- перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами;
- прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю;
- стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку;
- сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока

		не закончится полный круг.
		Физические упражнения для развития и коррекции мелкой
		моторики рук (с малыми мячами (резиновый, теннисный и
		$\partial p$ .);
		- 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
	0.1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

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;

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. Сжимание-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

4 - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8

	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 поднимание 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		
84	<u> </u>		
04			

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 -
гимнастической палкой за плечами - наклон туловища
вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в
,
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
наклоны вперед до касания лбом коленей;
- «Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя
набивного мяча (1-2 кг);
- «Угол». 1) Из положения виса на гимнастической стенке -
переменное поднимание согнутых в коленях ног. 2) То же,
но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное
поднимание обеих ног;
- «Пистолетик». 1) Стоя боком у гимнастической стенки,
держась за рейку на уровне пояса - присесть на одной,
другая - вперед, встать, опираясь на стенку. 2) То же на
другой ноге;
<ul> <li>другие упражнения в зависимости от вида нарушений осанки.</li> </ul>
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

1	

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.
<ol> <li>Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.</li> <li>Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.</li> </ol>
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
дыхания. вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»);
- стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через
рот, губы трубочкой («погасили свечу»);
- сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот,
открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный
выдох («подули на молоко»);
- лежа на спине, поднимание рук вверх - вдох, опускание -
выдох; - сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и
удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох.
Упражнения для профилактики нарушений зрения:
- И.п сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами;
- И.п - сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик
87

			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. Закрыть 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.
Спортивные игры	Теоретические	Баскетбол	- Слушают объяснение учителя, - Слушают объяснение
	сведения.	Санитарно-гигиенические	общие сведения о баскетболе, учителя;
		требования к занятиям	волейболе и др.; - слушают объяснение
		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	
		игры в баскетбол	участии в спортивных играх, хоккей на полу;
		(наказания при	санитарно-гигиенические - просматривают

требования нарушениях правил). видеоматериал занятиям Влияние занятий занятиям спортивными играми; последующим баскетболом - просматривают видеоматериал обсуждением правил профессиональнос последующим обсуждением спортивных игр (по теме трудовую подготовку правил спортивных урока); обучающихся; тактики игры (по теме урока); рассматривают правила судейства. Оформление демонстрационный смотрят показ ПО заявок на участие в объяснением расстановки материал ПО теме соревнованиях. Баскетбол игроков, перемещения ПО (презентации, и специальная Олимпиада. стойки иллюстрации, площадке, Волейбол волейболистов, баскетболистов, наглядность); Наказания при нарушении теннисистов и др.; - отвечают на вопросы по правил игры. Влияние - знакомятся с простейшими прослушанному занятий по волейболу на игры, правилами материалу с опорой на правилами профессиональновизуальный судейства, наказаниями план, нарушениях правил игры; участвуют в беседе; трудовую деятельность; судейство рассматривают тыкниопия игры, демонстрационный материал по соревнований. практические задания с Оформление заявок на (презентации, параметрами теме заданными участие в соревнованиях. иллюстрации, наглядность); подбирают (например, Волейбол и Специальная - отвечают на вопросы по экипировку теннисиста, Олимпиада. прослушанному материалу с дифференцируют Настольный теннис опорой на визуальный план, разновидности ударов, Парные игры. Правила участвуют в беседе; подбирают ответы на соревнований. Тактика выполняют практические вопрос ПО парных игр. задания заданными предоставленным Экипировка теннисиста. параметрами (например, карточкам и др.); Разновидности ударов. выполняют учебные подбирают экипировку Хоккей на полу теннисиста, дифференцируют тесты по теоретическим Тактика командной игры. разновидности вопросам спортивных игр; ударов, Наказания подбирают ответы на вопрос по - участвуют в групповой при работе нарушениях правил игры. предоставленным карточкам и ПО поиску др.) с помощью педагога: информации ИЛИ выполнению задания. 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).	
Практический	Баскетбол	Баскетбол	Баскетбол
материал.	Тактические приемы	- Осваивают правила игры в	- Осваивают правила игры
_	атакующего против	баскетбол, правила поведения в	в баскетбол, правила
	защитника. Ловля мяча	игре;	поведения в игре;
	двумя руками с	- смотрят показ с объяснением	- смотрят показ с
	последующим ведением и	и стоят в основной стойке (на	объяснением и стоят в
	остановкой. Передача	основе образца учителя);	основной стойке (на
	мяча двумя руками от	-выполняют передвижения без	основе образца учителя);
	груди в парах с	мяча вправо, влево, вперёд,	-выполняют
	продвижением вперед.	назад;	передвижения без мяча
	Ведение мяча с обводкой	- выполняют передвижения	вправо, влево, вперёд,
	препятствий. Броски мяча	вправо, влево, вперёд, назад с	назад;
	в корзину в движении	ударами об пол;	- выполняют
	снизу от груди.	- выполняют ведение мяча на	передвижения вправо,
	Подбирание отскочившего	месте, в движении;	влево, вперёд, назад с
	от щита мяча. Учебная	- останавливаются по сигналу	ударами об пол;
	игра по упрощенным	учителя;	- выполняют ведение мяча
	правилам. Захват и	-выполняют остановку шагом;	на месте, в движении;
	выбивание мяча в парах.	- выполняют ловлю и передачу	- останавливаются по
	Ведение мяча шагом и	мяча на месте двумя руками;	сигналу учителя;
	бегом с обводкой	- выполняют повороты на месте	-выполняют остановку
	условных противников.	с мячом в руках;	шагом;
	Передача мяча в движении	- ловят и передают мяч;	- выполняют ловлю и
<u> </u>	ттередата ил та в движении	ловит и передают мит,	M OHEGOE LOIMING

бегом в парах, бросок - ведут мяч одной рукой на мяча одной рукой от плеча месте, в движении шагом; в движении. Штрафной - бросают мяч в корзину снизу бросок. Зонная защита. и от груди с места; Подвижные - выполняют штрафные броски; игры на баскетбола. - выполняют бег с изменением основе Эстафеты с ведением направления и скорости с мяча. остановкой, остановку шагом, Волейбол после ведения мяча; Стойка и перемещения выполняют повороты на волейболиста. Передача месте; мяча сверху двумя руками выполняют вырывание, над собой и передача мяча выбивание, ловлю, передачу и снизу двумя руками на ведения мяча. месте после - ведут мяч с передачей, с последующим перемещения. Нижняя броском прямая подача. Прыжки с кольцо; места и с шага в высоту и - ловят мяч с последующим длину. Прием и передача ведением и остановкой; мяча сверху и снизу в - передают мяч с продвижением парах после перемещений вперёд; Верхняя прямая подача. - ведут, бросают, подбирают Прямой нападающий удар мяч в процессе учебой игры; через - выполняют упражнения с сетку набивными мячами: бросают (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, мячи с близкого расстояния, с прыжки сетки. разных позиций и расстояния; Многоскоки. - выполняют повороты в Многократный движении без мяча и после прием мяча снизу двумя руками. получения мяча в движении; Блокирование - ловят и передают мяч двумя и нападающих ударов. одной рукой в парах, тройках в Учебные игры на основе движении; волейбола. Игры

- выполняют ведение мяча с

- 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 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 последующим броском в кольцо:

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

и в парах сверху двумя руками;

ИЯЧ

РРМ

бросают,

разных

(на

к игре в волейбол):

c

	- выполняют подводящие	- слушают объяснение
	упражнения к нижней прямой	правил игры с показом
	подаче мяча.	расстановки игроков на
	Волейбол:	1
		площадке;
	- смотрят показ с объяснением	- определяют место на
	техники приёма и передачи	площадке, выполняют
	мяча снизу и сверху, передачи	расстановку (с помощью
	двумя руками на месте;	учителя);
	- выполняют приём и передачу	- смотрят показ с
	мяча снизу и сверху, передачу	объяснением техники
	двумя руками на месте.	выполнения ударов,
	- осваивают техники приёма,	подачи и ловли мяча;
	передачи и подачи мяча;	- выполняют нападающий
	- принимают и передают мяч	удар двумя руками сверху
	сверху и снизу в парах после	в прыжке;
	перемещений;	- ловят мяч над головой;
	- после показа учителя	- выполняют подачу мяча
	выполняют нападающий удар,	двумя руками снизу,
	блок;	боковую подачу;
	- прыгают вверх с места и с	- выполняют розыгрыш
	шага; у сетки;	мяча на три паса (с
	- выполняют многоскоки; -	помощью учителя);
	выполняют упражнения с	- играют в учебную игру
	набивными мячами;	(например, игра «Мяч в
	- передают мяч в 6,3,4; 5,3,4	воздухе»);
	зонах;	- выполняют передачу
	- выполняют нижнюю подачу;	мяча сверху двумя руками
	- принимают мяч снизу у сетки;	над собой и в парах
	- отбивают мяч снизу двумя	сверху двумя руками;
	руками через сетку на месте;	- выполняют подводящие
	- блокируют мяч;	упражнения к нижней
	- прыгают вверх с места.	прямой подаче мяча.
	Настольный теннис	Волейбол:
	- выполняют приём и передачу	- смотрят показ с
	выполниот прием и передиту	emorphi notas e

T	T		
		мяча теннисной ракеткой;	объяснением техники
		- играют в одиночные и парные	приёма и передачи мяча
		учебные игры;	снизу и сверху, передачи
		- используют тактические	двумя руками на месте;
		приемы в парных играх.	- выполняют приём и
		Хоккей на полу	передачу мяча снизу и
		- занимают правильное	сверху, передачу двумя
		положение (центральный	руками на месте.
		нападающий, крайний	- осваивают техники
		нападающий, защитник);	приёма, передачи и
		- играют против соперника,	подачи мяча;
		перемещаются вправо и влево;	- принимают и передают
		- закрепляют и совершенствуют	мяч сверху и снизу в
		приемы игры;	парах после
		- играют в командные	перемещений;
		соревнования - учебные игры;	- после показа учителя
		- применяют наказания при	выполняют нападающий
		нарушениях правил игры.	удар, блок;
			- прыгают вверх с места и
			с шага; у сетки;
			- выполняют многоскоки;
			- выполняют упражнения
			с набивными мячами;
			<ul> <li>передают мяч в 6,3,4;</li> </ul>
			5,3,4 зонах;
			- выполняют нижнюю
			подачу;
			- принимают мяч снизу у
			сетки;
			- отбивают мяч снизу
			двумя руками через сетку
			на месте;
			- выполняют
			блокирование
 •	•		-

		T	Г
			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
W WW			игры.
X-XII классы	I m	T	
Теоретические	Требования к выполнению	- слушают инструктаж и	1 1
сведения	утренней гигиенической	зрительно воспринимают	зрительно воспринимают
	гимнастики. Причины	образец поведения на уроках	образец поведения на
	нарушения осанки.	физической культуры (техника	уроках физической
		1 ( ) .	
	Питание и двигательный режим школьника.	безопасности); - рассматривают видеоматериал	культуры (техника безопасности);

Распорядок дня. теоретическим вопросам рассматривают ПО Самостраховка адаптивной физической видеоматериал И самоконтроль культуры (например, по темам теоретическим вопросам при выполнении физических «Утренняя гимнастика», адаптивной физической упражнений. Помощь при «Нарушения культуры (например, по осанки», Способы «Физическая культура и спорт в темам «Личная гигиена», травмах. России», «Помощь при травмах», «Специальные самостоятельного олимпийские игры» и др.); «Специальные измерения частоты сердечных сокращений. - слушают объяснение педагога олимпийские игры» и Физическая культура и по теме с чёткими смысловыми др.); России. опорой - слушают объяснение спорт акцентами И Специальные наглядность (визуальный план, педагога ПО олимпийские игры. картинки по теме урока); чёткими смысловыми Здоровый образ жизни и - осваивают основные понятия акцентами и опорой на занятия спортом наглядность (визуальный после термины, выполняют заданий с план, картинки по теме окончания школы. различные виды терминологическим аппаратом урока); (кроссворды, тесты, подбор - осваивают основные соответствующего понятия к понятия определению, ребусы и др.) с различные выполняют помощью учителя; вилы заданий рассматривают терминологическим демонстрационный материал по аппаратом (кроссворды, теме (презентации, тесты, соответствующего иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной понятия к определению, ребусы и др.); гигиены, видам закаливания и другим темам); рассматривают - отвечают на вопросы по демонстрационный прослушанному материалу с материал ПО опорой на визуальный план (с (презентации, использованием системы иллюстрации, игровых, сенсорных наглядность по поощрений); спорта, правилам личной

ПО

теме

термины,

подбор

теме

видам

	1	Ī
	- выполняют доступные	гигиены, видам
	практические задания с	закаливания и другим
	заданными параметрами	темам);
	(отбирают правила игры,	- отвечают на вопросы по
	заполняют таблицу, подбирают	прослушанному
	ответы на вопрос по	материалу с опорой на
	предоставленным карточкам и	визуальный план
	др.) с помощью педагога:	самостоятельно;
	поэтапное предъявление	- выполняют доступные
	инструкции, пошаговый	практические задания с
	(пооперационный) контроль	заданными параметрами
	выполнения задания;	(отбирают правила игры,
	- слушают объяснение,	заполняют таблицу,
	зрительно воспринимают и	подбирают ответы на
	анализируют образец	вопрос по
	самостоятельного измерения	предоставленным
	частоты сердечных сокращений	карточкам и др.)
	(различные способы), способов	самостоятельно;
	оказания помощи при травмах,	- слушают объяснение,
	самостраховки и самоконтроля	зрительно воспринимают
	при выполнении физических	и анализируют образец
	упражнений;	самостоятельного
	- демонстрируют способы	измерения частоты
	самостоятельного измерения	сердечных сокращений
	частоты сердечных	(различные способы),
	сокращений, способов оказания	способов оказания
	помощи при травмах,	помощи при травмах,
	самостраховки и самоконтроля	самостраховки и
	при выполнении физических	самоконтроля при
	упражнений (при	выполнении физических
	необходимости с помощью	упражнений;
	учителя);	- демонстрируют способы
	- участвуют в групповой работе	самостоятельного
	по поиску информации или	измерения частоты
L L	, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	<u> </u>

			выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).	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.	Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.	- слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); - дают определение фланг, интервал, дистанция; - называют виды гимнастики, в том числе в школе (2-3 вида); - дифференцируют виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая (2-3 вида); - воспроизводят элементарные теоретические сведения о правильной осанке, - просматривают и рассматривают и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают объяснение учителя о	- слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики; - дают определение фланг, интервал, дистанция; - называют виды гимнастики, в том числе в школе; - дифференцируют виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая; - воспроизводят элементарные теоретические сведения о правильной осанке, - просматривают и рассматривают и демонстрационные материалы (видео,

Τ			1
		практической значимости	презентации,
		гимнастики в трудовой	иллюстрации) о средствах
		деятельности и активном	гимнастики, слушают
		отдыхе человека;	объяснение учителя о
		- рассказывают правила	практической значимости
		соревнований по спортивной	гимнастики в трудовой
		гимнастике (с помощью	деятельности и активном
		учителя).	отдыхе человека;
			- рассказывают правила
			соревнований по
			спортивной гимнастике.
Практический	Построения и	Строевые упражнения:	Строевые упражнения:
материал.	перестроения.	- выполняют строевые команды	- правильно и чётко
	Упражнения без	(по примеру направляющего);	выполняют строевые
	предметов	- выполняют согласованные	команды;
	(корригирующие и	повороты группой	- выполняют
	общеразвивающие	обучающихся (по примеру	согласованные повороты
	упражнения):	учителя или направляющего);	группой обучающихся по
	упражнения на дыхание;	- выполняют переход с шага на	команде учителя;
	для развития мышц кистей	месте на ходьбу вперёд в	- выполняют переход с
	рук и пальцев; мышц шеи;	шеренге, колонне (по примеру	шага на месте на ходьбу
	расслабления мышц;	учителя или направляющего);	вперёд в шеренге,
	укрепления	- выполняют строевой шаг.	колонне;
	голеностопных суставов и	Общеразвивающие и	- выполняют строевой
	стоп; укрепления мышц	корригирующие упражнения без	шаг.
	туловища, рук и ног;	предметов:	Общеразвивающие и
	формирования и	- выполняют упражнения на	корригирующие
	укрепления правильной	осанку, дыхательные	упражнения без
	осанки.	упражнения, основные	предметов:
	Упражнения с	положения, движения головы,	- выполняют упражнения
	предметами:	конечностей туловища	на осанку, дыхательные
	с гимнастическими	(меньшее количество раз,	упражнения, основные
	палками; большими	дозировано, по возможности);	положения, движения
	обручами; малыми	- выполняют ранее изученные	головы, конечностей
•			,

мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; упражнения на равновесие; лазание и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственновременной дифференцировки точности движений; упражнения преодоление сопротивления; переноска грузов передача предметов.

упражнения, сочетают их с удержанием груза (большей массы) на голове упражнениями в равновесии на скамейке; перелезание (меньшее количество раз. дозировано, по возможности). Общеразвивающие корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - выполняют ранее изученные упражнения с гимнастическими палками; - с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке; - ходьба навстречу друг другу; передачу выполняют баскетбольного мяча. Упражнения гимнастической стенке: - пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; сгибание и выполняют разгибание рук в положении лёжа на полу; - выполняют акробатические упражнения (элементы, связки). - девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат;

- мальчики: поворот в сторону с

туловища; выполняют ранее изученные упражнения, сочетают ИХ удержанием груза (большей массы) на голове с упражнениями в равновесии на скамейке: Общеразвивающие и корригирующие упражнения предметами, на снарядах: выполняют ранее изученные упражнения с гимнастическими палками; - с набивными мячами; упражнения гимнастической скамейке; - ходьба навстречу друг другу; выполняют передачу баскетбольного мяча. Упражнения на гимнастической стенке: пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; - выполняют сгибание и разгибание рук положении лёжа на полу;

выполняют

возможности).  Переноска груза и передача предметов:  - выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет;  - убирают снаряды после занятий.  Танцевальные упраженения:  - танцуют танец «Ламбада».  Равновесие:  - выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия;  - выполняют расхождение упраженения:  - выполняют расхождение упражнения:  - выполняют расхождение упражнения:  - выполняют расхождение упраженения:  - выполняют расхождение упражнения:  - закрепление изученные упражнения образоваться набивного мяча выполнении эстафет;  - выполняют расхождение упражнения:  - выполняют расхождение упраженения:  - закрепление изученные упраженения:  - закрепление изученные упраженения:  - закрепление изученные упраженения:  - закрепление изучен		
возможности).  Переноска груза и передача предметов:  - выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет;  - убирают снаряды после занятий.  Танцевальные упраженения:  - закрепление изученных танцевальных шагов;  - танцуют танец «Ламбада».  Равновесие:  - выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесчя;  - выполняют расхождение упраженения:  - выполняют расхождение упраженения:  - выполняют расхождение упраженения:  - выполняют расхождение упраженения:  - закрепление изученные упраженения эстафет;  - быполняют расхождение упраженения:  - закрепление изученные упраженения:  - закрепление изученные упраженения:  - закрепление изученные упраженения:  - закрепление изученные упраженения:  - закрепление изучен		
Переноска груза и передача предметов:  - выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет; - убирают снаряды после занятий.  Танцевальные упражнения: - закрепление изученных танцевальных шагов; - танцуют танец «Ламбада».  Равновесие: - выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия; - выполняют расхождение вдвоём с предметами в руках; - закрепление изучен  занятий.  Танцевальные упражнения на все виды равновесия; - выполняют расхождение упражнения: - закрепление изучен		(элементы,
предметов: - выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет; - убирают снаряды после занятий. Танцевальные упражнения: - закрепление изученных танцевальных шагов; - танцуют танец «Ламбада». Равновесие: - выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия; - выполняют расхождение вдвоём с предметами в руках; - закрепление изучен		
- выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет; - убирают снаряды после занятий.  Танцевальные упраженения: - закрепление изученных танцевальных шагов; - танцуют танец «Ламбада». Равновесие: - выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия; - выполняют расхождение вдвоём с предметами в руках; - закрепление изучен	Переноска груза и передача - девочки:	перекаты в
набивного мяча при выполнении эстафет; сторону с 2-3 ша стойка занятий.  Танцевальные упражнения: Переноска груза передача предметов: танцевальных шагов; выполняют перед набивного мяча Равновесие: выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия; танцевальные упражнения на все виды равновесия; Танцевальные упражнения вдвоём с предметами в руках; закрепление изучен	предметов: стороны с	ед в полу
выполнении эстафет; - убирают снаряды после занятий.  Танцевальные упражнения: - закрепление изученных танцевальных шагов; - танцуют танец «Ламбада».  Равновесие: - выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия; - выполняют расхождение вдвоём с предметами в руках; - закрепление изучен		
- убирают снаряды после занятий.  Танцевальные упражнения: - закрепление изученных передача предметов: - закрепление изученных передача предметов: - танцуют танец «Ламбада» выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия; - выполняют расхождение упражения: - выполняют расхождение упражнения: - закрепление изучен	набивного мяча при - мальчики	: поворот в
занятий.  Танцевальные упражнения:  - закрепление изученных передача предметов:  танцевальных шагов; - танцуют танец «Ламбада».  Равновесие: - выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия; - выполняют расхождение упражения: - выполняют расхождение упражения: - закрепление изучен	выполнении эстафет; сторону с	2-3 шагов;
Танцевальные упражнения:  - закрепление изученных передача предметов: - танцевальных шагов; - танцуют танец «Ламбада».  Равновесие: - выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия; - выполняют расхождение упраженения: - выполняют расхождение упраженения: - закрепление изучен		вад стойка на
- закрепление изученных передача предметов: танцевальных шагов; танцуют танец «Ламбада».  Равновесие: выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия; равновесия; выполняют расхождение упражнения: вдвоём с предметами в руках; - закрепление изучен		
танцевальных шагов; - выполняют перед - танцуют танец «Ламбада». Набивного мяча Равновесие: - выполняют ранее изученные упражнения на все виды занятий. Танцевальные упражнения: - выполняют расхождение упражнения: - закрепление изучен	Танцевальные упражнения: Переноска	груза и
- танцуют танец «Ламбада». Набивного мяча  Равновесие: - выполняют ранее изученные убирают снаряды по упражнения на все виды равновесия; - выполняют расхождение упражнения: - выполняют расхождение упражнения: - вдвоём с предметами в руках; - закрепление изучен	- закрепление изученных передача пре	едметов:
Равновесие: - выполняют ранее изученные упражнения на все виды занятий. равновесия; - выполняют расхождение упражнения: - выполняют расхождение упражнения: - вдвоём с предметами в руках; - закрепление изучен	танцевальных шагов; - выполнят	от передачу
- выполняют ранее изученные - убирают снаряды по упражнения на все виды занятий.  равновесия; Танцевальные упражнения:  вдвоём с предметами в руках; - закрепление изучен		мяча при
упражнения на все виды занятий. равновесия; Танцевальные - выполняют расхождение упражнения: вдвоём с предметами в руках; - закрепление изучен		<b>1</b>
равновесия; Танцевальные - выполняют расхождение упражнения: вдвоём с предметами в руках; - закрепление изучен	- выполняют ранее изученные - убирают с	наряды после
- выполняют расхождение <i>упражнения:</i> вдвоём с предметами в руках; - закрепление изучен	упражнения на все виды занятий.	
вдвоём с предметами в руках; - закрепление изучен	равновесия; Танцевальны	ie
	- выполняют расхождение упражнения	:
	вдвоём с предметами в руках; - закреплен	ие изученных
- выполняют упражнения в танцевальных шагов;	- выполняют упражнения в танцевальны	іх шагов;
сопротивлении танцуют та	сопротивлении танцу	ют танец
Лазание и перелезания: «Ламбада».	Лазание и перелезания: «Ламбада».	
- выполняют перелезания через Равновесие:	- выполняют перелезания через Равновесие:	
препятствия разной высоты выполняют ра	препятствия разной высоты выполн	яют ранее
Опорный прыжок: изученные упражнения	Опорный прыжок: изученные у	пражнения на
- выполняют ранее изученные все виды равновесия;	- выполняют ранее изученные все виды рав	вновесия;
подводящие упражнения для - выполняют расхожде	подводящие упражнения для - выполняют	расхождение
выполнения опорных прыжков вдвоём с предметами	выполнения опорных прыжков вдвоём с г	іредметами в
через козла. руках;	через козла. руках;	
Упражнения на развитие - выполняют упражне	Упражнения на развитие - выполняю	г упражнения
координационных в сопротивлении.	координационных в сопротивле	ении.
способностей, ориентация в Лазание и перелезания	способностей, ориентация в Лазание и пе	релезания:
пространстве, быстрота - выполняют перелеза	пространстве, быстрота - выполняю	г перелезания

	T			1
			реакций, дифференциация	через препятствия разной
			силовых, пространственных и	высоты.
			временных параметров	Опорный прыжок:
			движений.	- выполняют ранее
			- выполняют бег с изменением	изученные подводящие
			направлений, скорости;	упражнения для
			- выполняют челночный бег с	выполнения опорных
			ведением и без ведения мяча;	прыжков через козла.
			- выполняют упражнения на	Упражнения на развитие
			быстроту и точность реакций;	координационных
			- выполняют прыжки в	способностей,
			заданном ритме;	ориентация в
			- выполняют игровые	пространстве, быстрота
			упражнения.	реакций, дифференциация
				силовых,
				пространственных и
				временных параметров
				движений.
				- выполняют бег с
				изменением направлений,
				скорости;
				- выполняют челночный
				бег с ведением и без
				ведения мяча;
				- выполняют упражнения
				на быстроту и точность
				реакций;
				- выполняют прыжки в
				заданном ритме;
				- выполняют игровые
				упражнения.
Легкая атлетика	Теоретические	Фаза прыжка в длину с	- Слушают инструктаж и	- Слушают инструктаж и
	сведения.	разбега.	применяют правила поведения	применяют правила
		Значение ходьбы для	на уроках лёгкой атлетики (под	поведения на уроках

контролем учителя); лёгкой атлетики: укрепления здоровья человека, дифференцируют - дифференцируют виды основы виды кроссового бега, бег по гимнастики: спортивная, гимнастики: спортивная, виражу. художественная, атлетическая, художественная, Правила судейства ритмическая, эстетическая; ПО атлетическая, бегу, прыжкам, метанию; - воспроизводят элементарные ритмическая, правила теоретические передачи сведения эстетическая; эстафетной правильной осанке, палочки воспроизводят легкоатлетических теоретические сведения о просматривают эстафетах. правильной осанке, рассматривают наглядные и Практическая значимость демонстрационные материалы просматривают рассматривают наглядные развития физических (видео, презентации, качеств средствами легкой иллюстрации) средствах демонстрационные материалы атлетики трудовой гимнастики, слушают (видео, объяснение учителя о значение презентации, деятельности человека. ходьбы для укрепления здоровья иллюстрации) о средствах человека, основам кроссового гимнастики, слушают бега, бег по виражу; объяснение учителя о ходьбы рассказывают правила значение ДЛЯ судейства по бегу, прыжкам, укрепления здоровья метанию; правила передачи человека, основам эстафетной кроссового бега, бег по палочки легкоатлетических эстафетах. (с виражу; помощью учителя); - рассказывают правила судейства бегу, просматривают И ПО рассматривают наглядные и прыжкам, метанию; демонстрационные материалы правила передачи презентации, эстафетной палочки в (видео, иллюстрации) о практической легкоатлетических значимости развития физических эстафетах; легкой просматривают качеств средствами атлетики в трудовой деятельности рассматривают наглядные человека; демонстрационные - участвуют в обсуждении, в материалы (видео,

Штокст	NAMO OMAŬ	Бег.	беседе.	презентации, иллюстрации) о практической значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека; - участвуют в обсуждении, в беседе.
практ	иал.	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	- Выполняют медленный бег с равномерной скоростью; - выполняют бег с варьированием скорости; - выполняют скоростной бег; - эстафетный бег (эстафета 4х100); - бег с преодолением препятствий; - выполняют бег на короткие, средние и длинные дистанции (бег 300 м, бег на средние дистанции; - выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности (выполняют кросс 500-1000 м); - выполняют бег в различном темпе.  Прыжки выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; - выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги»,	- Выполняют медленный бег с равномерной скоростью; - выполняют бег с варьированием скорости; - выполняют скоростной бег; - эстафетный бег (эстафета 4х200); - бег с преодолением препятствий; - выполняют бег на короткие, средние и длинные дистанции (бег 300 м, бег на средние дистанции); - выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности (выполняют кросс 500-1200 м); - выполняют бег в различном темпе. Прыжки.

	малых мячей в 2-3 цели.	«перешагивание»);	- выполняют
	Метание деревянной	- выполняют прыжки в высоту	выпрыгивания и
	гранаты.	способом «перекат»;	спрыгивания с
		- выполняют толкание	препятствий;
		набивного мяча;	- выполняют прыжки в
		- выполняют метание	длину (способами
		нескольких малых мячей в 2-3	«оттолкнув ноги»,
		цели;	«перешагивание»);
		- выполняют метание	- выполняют прыжки в
		деревянной гранаты	высоту способом
		(совершенствуют технику	«перекат»;
		метания и толкания).	- выполняют прыжки в
			высоту с разбега
			«перешагивание»,
			«перекат» (девочки);
			«перекидной» (мальчики);
			- выполняют прыжок в
			длину с низкого приседа
			(10 - 12 шагов разбега);
			- выполняют толкание
			набивного мяча;
			- выполняют метание
			нескольких малых мячей
			в 2-3 цели;
			- выполняют метание
			деревянной гранаты
			(совершенствуют технику
			метания и толкания).
Лыжная и Теоретические	Лыжная подготовка	- слушают инструктаж о	- слушают инструктаж о
конькобежная сведения.	Лыжная подготовка как	правилах поведения на занятиях	правилах поведения на
подготовки	способ формирования	лыжами в школе;	занятиях лыжами в
	прикладных умений и	- различают и выбирают	школе;
	навыков в трудовой	лыжные мази, обосновывают	- различают и выбирают
	деятельности человека.	необходимость их применения;	лыжные мази,

Лыжные мази, их при-	- называют и дифференцируют	обосновывают
менение. Занятия лыжами	термины – названия лыжных	необходимость их
в школе. Значение этих	шагов: скользящий шаг,	применения;
занятий для трудовой,	ступающий шаг, попеременный	- называют и
деятельности человека.	двухшажный ход;	дифференцируют
Правила соревнований по	- рассматривают наглядно-	термины – названия
лыжным гонкам.	демонстрационные материалы	лыжных шагов:
Конькобежная	(презентации, видеоматериалы	скользящий шаг,
подготовка:	и др.) по видам лыжного спорта	ступающий шаг,
Аэродинамические	(лыжные гонки, слалом,	попеременный
характеристики тела	скоростной спуск, прыжки на	двухшажный ход;
человека и их значение для	лыжах, биатлон);	- рассматривают
определения положения	- участвуют в беседе, отвечают	наглядно-
бегуна в пространстве при	на вопросы учителя;	демонстрационные
передвижении на коньках.	- рассказывают правила	материалы (презентации,
Техника бега по прямой и	соревнований по лыжным	видеоматериалы и др.) по
на поворотах.	гонкам;	видам лыжного спорта
Влияние занятий	- помогают учителю судить	(лыжные гонки, слалом,
конькобежным спортом на	соревнования по лыжным	скоростной спуск,
организм человека, его	гонкам.	прыжки на лыжах,
профессионально-	- участвуют в групповой работе	биатлон);
трудовую подготовку.	по заданию учителя	- участвуют в беседе,
Правила заливки льда;	(обсуждают, осуществляют	отвечают на вопросы
основы самоконтроля на	поиск и выбор ответа (с	учителя;
занятиях на коньках.	помощью учителя или	- рассказывают правила
Сведения о технике бега	обучающихся с достаточным	соревнований по лыжным
по прямой и на	уровнем);	гонкам;
поворотах.	- отвечают на вопросы учителя	- помогают учителю
	по материалу урока с опорой на	судить соревнования по
	визуальный план;	лыжным гонкам.
	- обосновывают значимость	- участвуют в групповой
	лыжной подготовки как способа	работе по заданию
	формирования прикладных	учителя (обсуждают,
	умений и навыков в трудовой	осуществляют поиск и

	деятельности человека (при выбор ответа;	
	необходимости, с помощью - отвечают на вопросы	
	учителя, по наводящим учителя по материалу	
	вопросам). урока с опорой на	
	визуальный план;	
	Конькобежная подготовка: - обосновывают	
	- слушают инструктаж о значимость лыжной	
	правилах поведения на занятиях подготовки как способа	
	коньками; формирования	
	- слушают рассказ учителя об прикладных умений и	
	аэродинамических навыков в трудовой	
	характеристиках тела человека деятельности человека.	
	и их значении для определения	
	положения бегуна в Конькобежная	
	пространстве при подготовка:	
	передвижении на коньках - слушают инструктаж о	
	(элементарные сведения), правилах поведения на	
	отвечают на вопросы по занятиях коньками;	
	рассказу; - слушают рассказ	
	- называют аэродинамические учителя об	
	характеристики тела человека аэродинамических	
	(с помощью учителя); характеристиках тела	
	- смотрят показ с объяснением человека и их значении	
	техники бега по прямой и на для определения	
	поворотах; положения бегуна в	
	- участвуют в беседе, отвечают пространстве при	
	на вопросы учителя о технике передвижении на коньках,	
	бега по прямой и на поворотах; отвечают на вопросы по	
	- слушают объяснение и рассказу;	
	рассматривают наглядно называют	
	демонстрационные материалы о аэродинамические	
	влиянии занятий конькобежным характеристики тела	
	спортом на организм человека, человека;	
	его профессионально-трудовую - смотрят показ с	
107		

	Γ .
подготовку;	объяснением техники бега
- рассматривают наглядно-	по прямой и на поворотах;
демонстрационные материалы	- участвуют в беседе,
(презентации, видеоматериалы	отвечают на вопросы
и др.) по правилам заливки	учителя о технике бега по
льда, по теме конькобежного	прямой и на поворотах;
спорта и др.;	- слушают объяснение и
- участвуют в групповой работе	рассматривают наглядно-
по заданию учителя	демонстрационные
(обсуждают, осуществляют	материалы о влиянии
поиск и выбор ответа (с	занятий конькобежным
помощью учителя или	спортом на организм
обучающихся с достаточным	человека, его
уровнем);	профессионально-
- обосновывают значимость	трудовую подготовку;
занятий конькобежным спортом	- рассматривают
для организма человека, его	наглядно-
профессионально-трудовой	демонстрационные
подготовки (при	материалы (презентации,
необходимости, с помощью	видеоматериалы и др.) по
учителя, по наводящим	правилам заливки льда, по
вопросам).	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	Лыжная подготовка:	- передвигаются с лыжами под	- передвигаются с лыжами
материал	Сочетание различных	рукой, на плече;	под рукой, на плече;
материал	видов лыжных ходов на	- выполняют поворот на лыжах	- выполняют поворот на
	слабопересеченной	вокруг носков лыж;	-
	<u> </u>	1	1 2
	местности.	- передвигаются ступающим	лыж;
	Конькобежная	шагом по лыжне;	- передвигаются
	подготовка:	- передвигаются скользящим	ступающим шагом по
	Стойка конькобежца. Бег	шагом по лыжне;	лыжне;
	по прямой. Бег по прямой	- смотрят показ с объяснением	- передвигаются
	и на поворотах. Вход в	техники выполнения спуска	скользящим шагом по
	поворот. Свободное	склонов в низкой стойке и	лыжне;
	катание. Бег на время.	основной;	- смотрят показ с
		- выполняют спуск со склонов в	объяснением техники
		низкой стойке;	выполнения спуска
		- смотрят показ с объяснением	склонов в низкой стойке и
		техник выполнения подъёма по	основной;
		склону наискось, прямо	- выполняют спуск со
		ступающим шагом, «лесенкой»;	склонов в низкой стойке;
		- выполняют подъём по склону	- смотрят показ с
		прямо ступающим шагом по	объяснением техник
		лыжне (более пологий склон);	выполнения подъёма по
		- выполняют подъём по склону	склону наискось, прямо
		наискось и прямо;	ступающим шагом,
		- выполняют подъём	«лесенкой»;
		«лесенкой» по пологому	- выполняют подъём по
		склону;	склону прямо ступающим
		- передвигаются на лыжах в	шагом по лыжне (более
		медленном темпе 500 м;	пологий склон);
		- передвигаются на лыжах на	- выполняют подъём по
		скорость (по состоянию	склону наискось и прямо;
		здоровья) на отрезке 30-40 м;	- выполняют подъём
		- смотрят показ с объяснением	«лесенкой» по пологому
		техники передвижения на	склону;
		лыжах попеременным	- передвигаются на лыжах
		TIDIACA HOTTOPOWOTHIDIW	передвигаются на явиках

двухшажным ходом; до 1,5 км; передвигаются на лыжах передвигаются попеременным двухшажным в медленном тем ходом; - передвигаются - выполняют передвижение на скорость на оскорость на расстояние до 100 60 м;	ипе 500 м; и на лыжах
попеременным двухшажным в медленном тем ходом; - передвигаются - выполняют передвижение на на скорость на о	ипе 500 м; и на лыжах
ходом; - передвигаются - выполняют передвижение на на скорость на о	на лыжах
- выполняют передвижение на на скорость на о	
	трезке 40-
OKONOCTI, HA PACCTOGUHA TO 100 60 M	1,
скорость на расстояние до тоо об м,	
м (по возможности); - смотрят	показ с
- выполняют повороты объяснением	техники
переступанием на месте; передвижения	на лыжах
- выполняют передвижение на попеременным	
лыжах в медленном темпе на двухшажным хо	дом;
расстояние до 1 км; - передвигаются	на лыжах
- преодолевают на лыжах 500 м попеременным	
(девочки), 1 км. (мальчики); двухшажным хо	дом;
- играют в игры на лыжах; - в	токниопы
- совершенствуют технику передвижение на	а скорость
выполнения ступающего, на расстояние до	э 100 м;
скользящего шага, - выполняют	повороты
двухшажного хода; переступанием	В
- смотрят показ с объяснением движении;	
техники торможения «плугом»; - передвигаются	на лыжах
- выполняют торможение на дистанцию д	до 1,5 км
«плугом», тормозят лыжами и (девочки), до	2 км
палками; (мальчики);	
- передвигаются повторно в - играют в игры	на лыжах;
быстром темпе на отрезках 30 участвуют в	эстафетах
50 м (3 раза); 100 м (2 раза); на лыжах;	
- передвигаются на лыжах на - соверш	пенствуют
дистанцию до 1 км (девочки); технику вы	ыполнения
до 1,5 км (мальчики); двухшахного	хода,
- осваивают и совершенствуют одновременного	)
одновременный ход, одношажного хо	ода;
бесшажный и одношажный - смотрят	показ с
ходы, одновременный объяснением	техники

 <u></u>	<u></u>
двушажный ход;	торможения «плугом»;
- выполняют поворот махом на	- выполняют торможение
месте;	«плугом»;
- передвигаются в быстром	- выполняют подъём
темпе на отрезках 30-40 м	«полуёлочкой»,
(девочки - 2–3 раза, мальчики 3-	«полулесенкой»;
5 раз, на кругу 100-150 м	- передвигаются повторно
(девочки – 1 раз, мальчики – 2	в быстром темпе на
раза);	отрезках 40-60 см (5-6
- передвигаются на лыжах на	раз); 150-200 м (2-3 раза);
дистанцию до 1 км - девочки,	- передвигаются на лыжах
до 1,5-2 км – мальчики.	до 2 км (девочки); до 3 км
- выполняют спуски в средней и	(мальчики);
высокой стойке на лыжах;	- соревнуются в лыжных
- выполняют поворот на	эстафетах (300-400 м);
параллельных лыжах при	- совершенствуют
спуске на лыжах;	одновременный ход,
- проходят на скорость отрезок	бесшажный и
до 100 м 2-3 раза;	одношажный ходы
- проходят дистанцию 1-3 км по	одновременный
среднепересечённой местности;	двушажный ход;
- проходят дистанцию без учёта	- выполняют повороты
времени 1-2 км.	махом на месте;
	- тормозят лыжами и
Конькобежная подготовка:	палками;
- удерживают стойка	- смотрят показ с
конькобежца;	объяснением правильного
- выполняют бег по прямой;	падения при прохождении
- выполняют бег по прямой и на	спусков;
поворотах;	- имитируют и тренирую
- выполняют вход в поворот;	правильное падение при
- выполняют свободное катание.	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
		среднепересечённой
		местности;
		- выполняют переход с

Подвижные нгры  Практический материал.  Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бегом; прыжками; дазанием; метанием и долелей мяча; ностросциями и достросциями достросциям достросциями достросциям достросциям достросциям достросциям достросциям дострос			T	Г	
Подвижные игры  Практический материал.  Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; илазанием; метанием и ловлей упражнений (по показу и образцу учитсля);  одновременным ходам; подъем спроходят дистанцию 2 км на время; - проходят дистанцию 2 км на время; - проходят дистанцию 2 км на время; - проходят дистанцию 2 км на время; - прамот в коррекционные игры по порямой и на поворот; - выполняют свободное катание играют в коррекционные игры (по показу и образцу учитсля); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по токазу и упражнений общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений (по токазу и упражнений общеразвивающих упражнений общеразви					-
Подвижные игры  Практический материал.  Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; повлей мя					
Подвижные игры  Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; повлей					*
Подвижные игры  Практический материал.  Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; а пракод прыжками; общеразвивающих упражнений иль с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; а пракод и проходят дистанцию 2 км на время;  - проходят дистанцию 2 км на время; - проходят на скорость отрезок до 100 м 4-5 раз; 200 – 300м (девушки); 300-400 м (мальчики) 2 -3 раза.  Конькобежсная подготовка: - удсрживают с стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в коррекционные игры (по показу у чителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и о					-
Практический   Коррекциоппые игры;					подъём «лесенкой»;
Подвижные игры   Практический   Коррекционные игры   Игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); игры с бетом; прыжками; лазанием; метанием и довлей   мяча; изражнений итры с олементами обледазвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); игры с олементами общеразвивающих упражнений игры с бетом; прыжками; лазанием; метанием и довлей   мяча; дазанием; метанием и довлей   достраться доводаться дазанием; даза					- проходят дистанцию 2
Подвижные игры  Практический материал.  Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; отражнений игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; и образцу и упражнений игры с обегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей упражнений игры с обегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей упражнений игры с обегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей упражнений игры с обегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей упражнений игры с обегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей упражнений (по показу и упражнений (по показу и упражнений игры с обегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей упражнений (по показу и					± ′
Практический материал.   Коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражиеций: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча;   1200 — 300м (девушки); 300-400 м (мальчики) 2 - 3 раза.   Конькобежная подготовка: - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют вход в поворот; - выполняют бег на время играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя); - учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих учителя; - играют в игры с элементами общеразвивающих учите					
Практический материал.   Коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча;   300-400 м (мальчики) 2 -3 раза.   Конькобежная подготовка: - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катапие. — выполняют бег на время играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих учителя (по показу и образцу учителя): - играют в игры					
раза.  Конькобежная подготовка:  - удерживают стойка конькобежца;  - выполняют бег по прямой;  - выполняют бег по прямой и на поворотах;  - выполняют бег на время.  Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча;  подготовка:  - играют в коррекционные игры игры (по показу и образцу учителя);  - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя);					
Подвижные игры   Практический материал.   Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей   Конькобежная нодготовка конькобежца; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание выполняют бег на время играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих учителя; - играют в игры с элементами общеразвивающих учителя; - играют в игры с элементами общеразвива					,
Подвижные игры Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча;     подгомовка: - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой; - выполняют вкод в поворот; - выполняют свободное катание. – выполняют свободное катание. – выполняют бег на время играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя);					раза.
Подвижные игры Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений иловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей мяча; пазанием; метанием и ловлей можной сег по прямой и на поворотах; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют обте по прямой и на поворотах; - выполняют обте на время играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в коррекционные игры с общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с олементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с олементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с олементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с олементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с олементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с олементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с олементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с олементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с олементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с олементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с олементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с олементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с олементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с общера играют в игры с о					Конькобежная
Подвижные игры  Практический материал.  Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей мяча; пазанием; метанием и ловлей мяча; по показу и образцу учителя): общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): олементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя):					подготовка:
Подвижные игры Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча;   - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание выполняют бег на время играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений и повлей мяча; игры с бегом; прыжками; общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): упражнений (по показу и образцу учителя):					- удерживают стойка
Подвижные игры  Коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей прямой; - выполняют бег по прямой и на поворота; - выполняют свободное катание. – выполняют бег на время играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений (по показу и учителя):					конькобежца;
Подвижные игры  Практический материал.  Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча;  прямой;  - выполняют бег по прямой и на поворотах;  - выполняют свободное катание. – выполняют бег на время.  - играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя);  - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя);  - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя):  - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя):					
Подвижные игры Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей мяча;   - выполняют бег по прямой и на поворота; - выполняют свободное катание выполняют бег на время играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с элементами общеразвивающих учителя): - играют в игры с элементами и повобразцующе игры игры с элементами и					
Подвижные игры  Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание выполняют бег на время.  Коррекционные игры; Игры с элементами (по показу и образцу учителя); - играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): упражнений (по показу и образцу учителя): общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя):					1 '
Подвижные игры Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей метанием и лов метанием метанием и ло					прямой и на поворотах;
Подвижные игры Подвижные игры Подвижные игры Подвижные игры Материал. Подвижные игры Материал. Подразвивающих Упражнений: Игры с элементами общеразвивающих Упражнений: Игры с бегом; прыжками; Лазанием; метанием и ловлей Общеразвивающих Ловлей Материал. Поворот;  - выполняют свободное катание выполняют бег на время.  - играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами учителя); - играют в игры с общеразвивающих упражнений - играют в игры с общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя):					=
Подвижные игры Практический материал. Коррекционные игры; играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); игры с общеразвивающих упражнений игры с обегом; прыжками; общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): упражнений (по показу и образцу учителя):					
Подвижные игры Практический материал. Коррекционные игры; - играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений: общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с элементами учителя); - играют в игры с элементами учителя); - играют в игры с общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с общеразвивающих упражнений игры с бегом; прыжками; общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с общеразвивающих упражнений игры с обегом; прыжками; общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с общеразвивающих упражнений и ловлей упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с общеразвивающих упражнений и ловлей упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с общеразвивающих упражнений и ловлей упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с общеразвивающих упражнений и ловлей упражнений и ловлей упражнений (по показу и образцу учителя): - играют в игры с общеразвивающих упражнений и ловлей учителя): - играют в игры с общеразвивающих упражнений и ловлей учителя): - играют в игры с общеразвивающих упражнений и ловлей учителя): - играют в игры с общеразвивающих упражнений игры с общеразвивающих упражнений игры с общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений игры с общеразвиваю					_
Подвижные игры Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей мяча; на время.  - играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); игры (по показу и образцу учителя); общеразвивающих упражнений учителя): элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): упражнений общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): упражнений (по показу и образцу учителя):					
Подвижные игры  Практический материал.  Коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; ловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей мяча; прают в коррекционные игры с играют в коррекционные игры игры с играют в коррекционные игры игры с игры с общеразцу учителя); игры (по показу и образцу учителя); игры с общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя):					
материал. Игры с элементами образцу учителя); игры (по показу и образцу учителя); игры (по показу и образцу учителя); упражнений: общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений по показу и образцу учителя): элементами игры с бегом; прыжками; общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя):	Подвижные игры	Практический	Коррекционные игры;	- играют в коррекционные игры	
общеразвивающих упражнений: общеразвивающих упражнений: общеразвивающих упражнений - игры с общеразвивающих упражнений - игры с общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений общеразвивающих упражнений (по показу и лазанием; метанием и ловлей упражнений (по показу и		материал.	_ = =	_ = = = = = = = = = = = = = = = = = = =	
упражнений: общеразвивающих упражнений - играют в игры с игры с бегом; прыжками; (по показу и образцу учителя): элементами лазанием; метанием и игры с бегом; прыжками; общеразвивающих ловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей упражнений (по показу и			-	1 .	
игры с бегом; прыжками; (по показу и образцу учителя): элементами лазанием; метанием и игры с бегом; прыжками; общеразвивающих ловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей упражнений (по показу и			*	•	2
лазанием; метанием и игры с бегом; прыжками; общеразвивающих ловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей упражнений (по показу и			· ·		
ловлей мяча; лазанием; метанием и ловлей упражнений (по показу и				1	общеразвивающих
			,	1	-
inderpolation in minute, inderpolation in copusity (intent).			построениями и	мяча; построениями и	образцу учителя):

		перестроениями;	перестроениями; бросанием,	игры с бегом; прыжками;
		бросанием, ловлей,	ловлей, метанием; на лыжах и	лазанием; метанием и
		метанием; на лыжах и	коньках; с переноской груза.	ловлей мяча;
			коньках, с переноской груза.	1
		, 1		построениями и
		груза.		перестроениями;
				бросанием, ловлей,
				метанием; на лыжах и
				коньках; с переноской
				груза;
				- самостоятельно
				инициируют проведение
				игр;
				- организуют и проводят
				игру с участием других
				обучающихся, в том числе
				с минимальным уровнем;
				- демонстрируют образец
				выполнения
				общеразвивающих
				упражнений.
Спортивные игры	Теоретические	Баскетбол:	- Слушают объяснение учителя,	- Слушают объяснение
	сведения.	Санитарно-гигиенические	общие сведения о баскетболе,	учителя;
		требования к занятиям	волейболе и др.;	- слушают объяснение
		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
	1	outle roomon nu	простатривают видеотитериал	осејиденнем правил

профессиональнос последующим обсуждением спортивных игр (по теме трудовую подготовку правил спортивных урока, о специальной обучающихся; тактики игры (по теме урока); Олимпиаде и др.); правила судейства. Оформление смотрят ПО показ с рассказывают заявок на участие в объяснением упрощенные правила расстановки соревнованиях. Баскетбол игры в баскетбол; права и игроков, перемещения и специальная Олимпиада. игроков; стойки обязанности площадке, Волейбол: волейболистов, баскетболистов, правила предупреждения Наказания при нарушении теннисистов и др.; травматизма; правил игры. Влияние - знакомятся с упрощёнными рассказывают, занятий по волейболу на игры, правилами соблюдают правилами порядок профессиональносудейства, наказаниями при оформления заявок на трудовую участие в соревнованиях деятельность; нарушениях правил игры; судейство рассматривают по баскетболу, волейболу; игры, демонстрационный материал по соревнований. рассматривают Оформление заявок на демонстрационный теме (презентации, участие в соревнованиях. иллюстрации, наглядность); материал ПО теме Волейбол и Специальная - отвечают на вопросы по (презентации, Олимпиада. прослушанному материалу с иллюстрации, Настольный теннис: опорой на визуальный план, наглядность): Парные игры. Правила участвуют в беседе; - отвечают на вопросы по соревнований. прослушанному Тактика выполняют практические материалу с опорой на парных игр. задания заданными c Экипировка теннисиста. (например, визуальный параметрами план, Разновидности ударов. участвуют в беседе; подбирают экипировку Хоккей на полу: теннисиста, дифференцируют выполняют Тактика командной игры. разновидности ударов, практические задания с Наказания подбирают ответы на вопрос по заданными параметрами предоставленным карточкам и (например, подбирают нарушениях правил игры. экипировку др.) с помощью педагога: теннисиста, дифференцируют поэтапное предъявление пошаговый разновидности инструкции, ударов, (пооперационный) контроль подбирают ответы на выполнения задания: вопрос ПО

Выблияние от груди   Варавиан в правилан в парах в Вадение мяча шагом и выбливатие мяча шагом и в бетом с обоенокой в преджение правилан в постом с объенокой преджение при в парах в правилан в подправилан в подправилан в подправилан в подвижение при в правилан в подправилан в подправилан в подправилан в парах в правилан в парах в парах в правилан в парах в парах в парах в парах в правилан в парах в параж в парах в параж в параж в параж в параж в параж в парах в параж в парах в параж в параж в параж в параж в параж в парах в параж в пар	1			T
спортивных игр;			- выполняют учебные тесты по	
- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнении задания (па доступном уровне, с помощью учителя); - обосновывают роль суды па соревнованиях.  Практический 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. Ведение мяча пира по упрощенным правилам. Захват и пыбивание мяча в парах. Ведение мяча и правилам захват и пыбивание мяча в парах. Ведение мяча шатом и тирают в подвиживае игры па сочетают приёмы				
по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учитсля);			спортивных игр;	- выполняют учебные
Выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учитсля);			- участвуют в групповой работе	тесты по теоретическим
доступном уровне, с помощью учитсля);			по поиску информации или	вопросам спортивных игр;
учителя); - обосновывают роль судьи на соревнованиях.   ищформации или выполнению задания; - обосновывают роль судьи на соревнованиях.   Баскетбол:   Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча парах. Ведение мяча повлим мяча; Ведение мяча в парах. Ведение мяча повлим мяча; Ведение мяча повлим мяча; Ведение мяча в парах. Ведение мяча шатом и грают в подвижные игры на посостать приёмы паракизам. Ведение мяча шатом и грают в подвижные игры на посостать приёмы парак. В прыжке; - сочетают приёмы паракизам. Ведение мяча шатом и грают в подвижные игры на посостать приёмы парак. Винолняют передачу мяча в прыжке; - сочетают приёмы парак. Винолняют передачу мяча в прыжке; - сочетают приёмы парак. Винолняют передачу мяча в прыжке; - сочетают приёмы парак. Винолняют передачу мяча в прыжке; - сочетают приёмы - сочетают приёмы			выполнению задания (на	- участвуют в групповой
Практический Баскетбол: Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками от груди в парах с продвиженнем вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча парам игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча парам игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча пагом и гредонт в подвижные и гредачу и гредон выбивание мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча пагом и гредон в против защитника, зонную и персональную защиту; - сочетают предачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); - выполняют повлю средней высоты летящего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча пагом и гредон в подвижные игры на сочетают приёмы передачи и ловли мяча в прыжке; - сочетают в подвижные игры на соревнованиях.  Баскетбол:  Баскетбол:  Баскетбол:  Баскетбол:  - осуществляют практическое судейство; учителя); - используют тактические приемы атакующего против защитника, зонную и персональную защиту; - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча изученными способами); - выполняют ловлю средней высоты летящего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Выполняют передачи и ловли мяча; - выполняют передачу мяча в прыжке; - сочетают приёмы гередачи и госочетают приёмы гередачи и госочетают приёмы передачи и госочетают приёмы передачи и госочетают приёмы гередачи и госочетают праймы гередачи и госочетают праймы гередачи и госочетают праймы гередачи и госочетают праймы гередачи и госочетают прайма гередачи и госочетают прайма гередачи и госочетают прайма гередачи гередачи			доступном уровне, с помощью	работе по поиску
Практический вагемейол: Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в прамх вабивание мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча в парах. Подбивание мяча в парах. Ведение мяча в парах. Подбивание мяча в парах. Ведение мяча пагом и грают в подвижные игры на соревнованиях. Ведение лиях осудьтивают практическое судейство (с помощью учителя); — осуществляют практическое судейство; — используют тактические приемы атакующего против защитника, зонную и персональную защиту; — выполняют передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); — выполняют ловлю средней высоты летящего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча в половли мяча; — сочетают приёмы передачи и правожке; — сочетают в подвижные игры на сосочетают приёмы передачи и правожке; — сочетают в подвижные игры на сочетают приёмы передачи и правожней в подвижные игры на сочетают приёмы передачи и правожней прыжке; — сочетают в подвижные игры на сочетают приёмы передачи и передачу мяча в прыжке; — сочетают в подвижные игры на сочетают прабимы и передачи и передачу мяча в прыжке; — сочетают в подвижные игры на сочетают прабимы и правожней приемы передачи и передачу мяча в прыжке; — сочетают в подвижные игры на сочетают прабим и способами); — выполняют передачу мяча в прыжке; — сочетают в подвижные игры на сочетают прабим правожней практические приемы атакующего против защитика, зонную и персональную и перемение приемы защитика, зонную и перемение приемы защитика, зонную и пере			учителя);	информации или
Практический вагемейол: Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в прамх вабивание мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча в парах. Подбивание мяча в парах. Ведение мяча в парах. Подбивание мяча в парах. Ведение мяча пагом и грают в подвижные игры на соревнованиях. Ведение лиях осудьтивают практическое судейство (с помощью учителя); — осуществляют практическое судейство; — используют тактические приемы атакующего против защитника, зонную и персональную защиту; — выполняют передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); — выполняют ловлю средней высоты летящего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча в половли мяча; — сочетают приёмы передачи и правожке; — сочетают в подвижные игры на сосочетают приёмы передачи и правожке; — сочетают в подвижные игры на сочетают приёмы передачи и правожней в подвижные игры на сочетают приёмы передачи и правожней прыжке; — сочетают в подвижные игры на сочетают приёмы передачи и передачу мяча в прыжке; — сочетают в подвижные игры на сочетают прабимы и передачи и передачу мяча в прыжке; — сочетают в подвижные игры на сочетают прабимы и правожней приемы передачи и передачу мяча в прыжке; — сочетают в подвижные игры на сочетают прабим и способами); — выполняют передачу мяча в прыжке; — сочетают в подвижные игры на сочетают прабим правожней практические приемы атакующего против защитика, зонную и персональную и перемение приемы защитика, зонную и перемение приемы защитика, зонную и пере			- обосновывают роль судьи на	выполнению задания;
Практический материал.  Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками от груди в парах с продвижением в перед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении спизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы госуществляют практическое судейство (с помощью судейство (с помощью судейство (с помощью судейство (с помощью практическое судейство (с помощью судейство (с помощью практическое судейство (с помощью практическое судейство (с помощью практическое судейство (с помощью приемы атакующего против защитника, зонную и персональную защиту, - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); - выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой; - выполняют передачу и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы - сочетают приёмы				
Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками 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 упрощентыми правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и гранот в подвижные игры на посочаться практическое судейство; от практическое судейство; от практическое судейство; от практическое судейство; от практические практические приемы атакующего против защитника, зонную и персональную защиту; - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); - выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой; - выполняют передачу мяча в прыжке; - сочетают приёмы передачи и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы				судьи на соревнованиях.
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 прыжке; правилам. Захват и с сочетают приёмы передачи мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча в прыжке; ведение мяча в прыжке; ведение мяча в прыжке; ведение мяча в прыжке; ведение мяча шагом и сиграют в подвижные игры на сочетают приёмы прыжке; от сочетают приёмы прыжке; ведение мяча шагом и сиграют в подвижные игры на сочетают приёмы передачи и прыжке; от сочетают приёмы передачи и прыжке; от сочетают приёмы передачи и прыжке; от прыжк	Практический	Баскетбол:	Баскетбол:	Баскетбол:
защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача защитника, зонную и персональную защиту; груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча шагом и приемы атакующего против защитника, зонную и персональную защиту; защиту; защиту; ведение приемы атакующего против защитника, зонную и персональную защиту; выполняют передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой; мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой; - выполняют передачи и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы	материал.	Тактические приемы	- осуществляют практическое	- осуществляют
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 шагом и сосчетают приемы атакующего против защитика, зонную и персональную защиту; - выполняют передачу, ведение приемы атакующего против защитика, зонную и персональную защиту; - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); - выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой; - выполняют передачу мяча в прыжке; - сочетают приёмы передачи и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и от правижные игры на сочетают приёмы - сочетают приёмы		атакующего против	судейство (с помощью	практическое судейство;
последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча шагом и приемы атакующего против защитика, зонную и персональную защиту; - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); - выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой; - выполняют передачу мяча в прыжке; - сочетают приёмы передачи и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на сочетают приёмы		защитника. Ловля мяча	учителя);	- используют тактические
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. Месте одной рукой с Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и защиту; ащиту; ашиту; а		двумя руками с	- используют тактические	приемы атакующего
мяча двумя руками от груди в парах с выполняют передачу, ведение продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в парах от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбование мяча в парах. Ведение мяча шагом и персональную защиту; - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); - выполняют ловлю средней способами); - выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на стоем поддержкой другой; - мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой; - выполняют передачу мяча в парах. Выполняют приёмы передачи и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы		последующим ведением и	приемы атакующего против	против защитника,
груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и грают в подвижные игры на выполняют передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); способами); - выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на средней высоты летящего поддержкой другой; мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой; правилам. Захват и сочетают приёмы передачи и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы		остановкой. Передача	защитника, зонную и	зонную и персональную
продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча препятствий. Броски мяча в правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и препятатый. Ведение мяча шагом и повлю мяча (ранее изученными способами); (ранее изученными способами); - выполняют ловлю средней способами); - выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой; мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой; - сочетают приёмы передачи и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы		мяча двумя руками от	персональную защиту;	защиту;
Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и чили правидам. Ведение мяча шагом и чили препятствий. Броски мяча с обводкой изученными способами); - выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с средней высоты летящего поддержкой другой; - выполняют передачу мяча в прыжке; - сочетают приёмы передачи и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и чизученными способами); - выполняют ловлю средней высоты летящего поддержкой другой; - сочетают приёмы передачу мяча в прыжке; - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы		груди в парах с	- выполняют передачу, ведение	- выполняют передачу,
препятствий. Броски мяча - выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на снизу от груди. месте одной рукой с подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным прыжке; правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на способами); - выполняют повлю средней высоты летящего поддержкой другой; мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой прыжке; другой; - выполняют передачу мяча в прыжке; - сочетают приёмы передачи и мяча в прыжке; - сочетают приёмы - сочетают приёмы		продвижением вперед.	и ловлю мяча (ранее	ведение и ловлю мяча
в корзину в движении снизу от груди. Месте одной рукой с поддержкой другой; мяча, стоя на месте одной от щита мяча. Учебная игра по упрощенным прыжке; правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и гита из движении высоты летящего мяча, стоя на месте одной с поддержкой другой; мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой прыжке; другой; правилам. Захват и сочетают приёмы передачи и выбивание мяча в парах. Повли мяча; мяча в прыжке; приёмы передачи и на выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и на высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой прыжке; прыжке; прыжке; на выполняют передачу мяча в прыжке; приёмы передачи и на выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и на высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой прыжке; прыжке; прыжке; на выполняют передачу мяча в прыжке; на выполняют передачу мяча в прыжке; на выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и на высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой прыжке; на выполняют передачу мяча в прыжке; на выбивание мяча в парах. Выбивание мяча в парах. Выбивание мяча в парах. На выполняют передачи и на выполняют передачу мяча в прыжке;		Ведение мяча с обводкой	изученными способами);	(ранее изученными
снизу от груди. Месте одной рукой с средней высоты летящего Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным прыжке; правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы		препятствий. Броски мяча	- выполняют ловлю средней	способами);
Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным прыжке; правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и годержкой другой; мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой прыжке; другой; правилам. Захват и гочетают приёмы передачи и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и гиграют в подвижные игры на гочетают приёмы		в корзину в движении	высоты летящего мяча, стоя на	- выполняют ловлю
от щита мяча. Учебная - выполняют передачу мяча в рукой с поддержкой игра по упрощенным прыжке; другой; правилам. Захват и - сочетают приёмы передачи и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы		снизу от груди.	месте одной рукой с	средней высоты летящего
игра по упрощенным прыжке; другой; правилам. Захват и - сочетают приёмы передачи и - выполняют передачу выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы		Подбирание отскочившего	поддержкой другой;	мяча, стоя на месте одной
правилам. Захват и - сочетают приёмы передачи и - выполняют передачу выбивание мяча в парах. Ловли мяча; мяча в прыжке; Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы		от щита мяча. Учебная	- выполняют передачу мяча в	рукой с поддержкой
выбивание мяча в парах. ловли мяча; мяча в прыжке; Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы		игра по упрощенным	прыжке;	другой;
выбивание мяча в парах. ловли мяча; мяча в прыжке; Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы		правилам. Захват и	- сочетают приёмы передачи и	- выполняют передачу
Ведение мяча шагом и - играют в подвижные игры на - сочетают приёмы		выбивание мяча в парах.	ловли мяча;	мяча в прыжке;
бегом с обводкой основе баскетбола; передачи и ловли мяча;		Ведение мяча шагом и	- играют в подвижные игры на	- сочетают приёмы
, $oldsymbol{\parallel}$		бегом с обводкой	основе баскетбола;	передачи и ловли мяча;
условных противников участвуют в эстафетах с - выполняют совместные			- участвуют в эстафетах с	- выполняют совместные
Передача мяча в движении ведением мяча. игровые действия трёх		Передача мяча в движении	ведением мяча.	игровые действия трёх

бегом в парах, бросок нападающих против двух мяча одной рукой от плеча зашитников. в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на баскетбола. основе Эстафеты с ведением мяча. Волейбол: Волейбол: - осуществляют практическое Стойка и перемещения судейство соревнований Волейбол: волейболиста. Передача элементарном c уровне, осуществляют мяча сверху двумя руками помощью учителя); практическое судейство над собой и передача мяча используют соревнований; тактические снизу двумя руками на - используют тактические приемы; - выполняют передачу, ведение месте И после приемы; перемещения. Нижняя и ловлю мяча различными - выполняют передачу, прямая подача. Прыжки с способами (ранее изученными ведение и ловлю мяча места и с шага в высоту и способами); способами различными длину. Прием и передача - выполняют верхнюю передачу (ранее изученными мяча сверху и снизу в двумя руками в различных способами); парах после перемещений направлениях, стоя на месте; - выполняют верхнюю Верхняя прямая подача. - смотрят показ с объяснением передачу двумя руками в Прямой нападающий удар техники выполнения прямого различных направлениях, через нападающего удара через сетку; сетку стоя на месте; (ознакомление). Прыжки - выполняют одиночное и смотрят показ вверх с места и шага, парное блокирование; объяснением техники прыжки - играют в учебные игры на сетки. выполнения прямого Многоскоки. основе волейбола; нападающего удара через Многократный - участвуют в играх, эстафетах с прием сетку; мяча снизу двумя руками. выполняют мячами. прямой Блокирование нападающий удар через нападающих ударов. сетку;

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Настольный теннис: Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.	Настольный теннис: - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой; - играют в одиночные и парные учебные игры; - используют тактические приемы в парных играх.	- выполняют одиночное и парное блокирование; - играют в учебные игры на основе волейбола; - участвуют в играх, эстафетах с мячами.
Хоккей на полу: Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.	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.	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.

#### 1.4. Тематическое планирование

# Тематический план для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью АООП вариант 1, (I¹) I - IV класс

$N_{\overline{0}}$	Разделы и темы		Год	ц обуче	ния	
		I¹	I	II	III	IV
		Ко.	<u> </u> личесті	 30 часо	<u> </u> в (урок	ов)
1	Знания о физической культуре.	В процессе обучения			I	
2	Гимнастика.	32	32	34	34	34
3	Легкая атлетика.	30	30	32	32	32
4	Лыжная подготовка/конькобежная подготовка.	20	20	20	20	20
5	Игры.	17	17	16	16	16
		99	99	102	102	102
	Итого: 504 часа					

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

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

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

Примеры значительных ошибок:

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

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

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

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

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

## Учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся 1-4 классов

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

- 1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года:* определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.
- 2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

у обучающихся с *достаточным уровнем* освоения планируемых результатов  $AOO\Pi$ 

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

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

у обучающихся с *минимальным уровнем* освоения планируемых результатов АООП

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

# Примерные учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся, занимающихся по АООП (4 класс)

№	Виды испытаний						
п/п	(тесты)			Показа	тели		
	0.5		N (	1		П	
	Обучающиеся		Мальчики	_		Девочки	
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 30 м (сек.)	6,7	6,5	6,0	7,1	6,8	6,3
2.	Прыжок в длину с						
	места толчком двумя	90	110	135	80	110	130
	ногами (см).						
3.	а) Сгибание и						
	разгибание рук в упоре	6	8	14	3	4	8
	лёжа на полу	0	0	14	3	4	0
	(количество раз).						
	б) Удерживание						
	«планки» в упоре лёжа			по возмо:	жности		
	на предплечьях.						
4.		Касание			Касание		
	Наклон вперёд из	нижней	Касание	Поотот	нижней	Касание	Достать
	положения, стоя с	части	пола	Достать	части	пола	пол
	прямыми ногами на	голени	пальцами	ПОЛ	голени	пальцами	ладоня
	полу.	пальцами	рук	ладонями	пальцам	рук	МИ
		рук			и рук		
5	Смешенное	1.			• •	•	
	передвижение на	Без учёта времени					
	дистанции 500 м						
	(400 м).						

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

### ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

### СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147382

Владелец Измайлова Валентина Ивановна

Действителен С 19.09.2025 по 19.09.2026