# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

#### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государтвеннного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Рекомендации по осуществлению государственного контроля качества образования детей с ограниченными возможностями здоровья (проект, разработанный в рамках государственного контракта от 07.08.2013 № 07.027.11.0015)
- Проекты адаптированных основных общеобразовательных программ в редакции от 30.03.2015
- Письмо Минобрнауки России от 28.10.2014 г. № ВК-2270/07 «О сохранении системы специализированного коррекционного образования»
- Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 N ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (вместе с «Рекомендациями Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»)
- Устав МКОУ «СОШ № 1».

### Назначение программы по адаптивной физкультуре основной образовательной программы

Адаптированная основная образовательная программа является нормативным документом, определяющим цели и ценности образования в МКОУ «СОШ №1», характеризующим содержание образования, особенности организации образовательного процесса, учитывающим образовательные потребности, возможности и особенности развития учащихся в условиях введения федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственнного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

#### 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. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура», с (I¹) 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.
```

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с V по IX класс, составляет 510 часов:

```
V класс – 102 часа;
VI класс – 102 часа;
VII класс – 102 часа;
VIII класс – 102 часа;
IX класс – 102 часа.
```

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с X по XII класс, составляет 306 часов:

```
X класс – 102 часа;
XI класс – 102 часа;
XII класс – 102 часа.
```

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

Нарушения овигательного 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;
- с V по IX класс, на момент завершения IX класса;
- с X по XII класс, на момент завершения XII класса.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с  $(I^{\scriptscriptstyle 1})$  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.

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

#### минимальный уровень:

- знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;
   комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы,
   плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
   комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
  - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
  - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;

#### достаточный уровень:

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

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

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

#### минимальный уровень:

- представление об адаптивной физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи адаптивной физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий адаптивной физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
  - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя),
   направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания,
   правил безопасности и гигиенических требований;
  - выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
  - участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
  - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

#### достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

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

## 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).

#### V-IX классы

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты паралимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
  - уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;
- активно включаться в общеполезную социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;
  - бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.
     Коммуникативные учебные действия:
- вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;
- использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

Регулятивные учебные действия:

 принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

#### X-XII классы

Личностные учебные действия:

- -осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;
- -соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;
- -определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей;
  - -ориентировка в социальных ролях;
  - -осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Коммуникативные учебные действия:

- -признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
  - -участвовать в коллективном обсуждении проблем;

- -излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);
- -использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
- -выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта;
- -с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- -владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Регулятивные учебные действия:

- постановка задач в различных видах доступной деятельности, в том числе физкультурно-оздоровительной;
- определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;
- осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
  - осуществление самооценки и самоконтроля в процессе физкультурной деятельности;
  - адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Познавательные учебные действия:

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.)
   в соответствии с содержанием программы по адаптивной физической культуре для решения познавательных и практических задач;
- извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач
   в зависимости от конкретных условий;
- использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

#### 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.

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	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов	
блок			деятельности обучающихся	
			1 группа	2 группа
			(минимальный уровень)	(достаточный уровень)
	(I	¹) I - IV класс		
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	I =	адаптивной физической
		отдых. Физическое	* *	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		урока);
		исполнительной	иллюстрации, наглядность);	- рассматривают
		командах.	- отвечают на вопросы по	демонстрационный
		Предупреждение травм	прослушанному материалу с	материал по теме

		во время занятий.	опорой на визуальный план (с	(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	выполнению задания.
			работе по поиску информации	
			или выполнению задания (на	
			доступном уровне, с помощью	
			учителя).	
Гимнастика	Теоретические	Одежда и обувь	- рассматривают	
	сведения.	гимнаста. Элементарные	демонстрационный материал	*
		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.	правила поведения на уроках	гимнаста;
		Понятия: колонна,	гимнастики (под контролем	- слушают и применяют

учителя); шеренга, круг. правила поведения Элементарные сведения слушают объяснение и уроках гимнастики, о правильной рассматривают ориентируясь на образец осанке, равновесии. гимнастические снаряды и учителя; - слушают объяснение и Элементарные сведения предметы, демонстрируемые скорости, ритме, учителем, усваивают рассматривают доступном уровне гимнастические снаряды темпе, степени мышечных усилий. элементарные сведения предметы, Развитие двигательных гимнастических снарядах и демонстрируемые способностей предметах; учителем, усваивают зрительно воспринимают элементарные сведения о физических качеств с образец выполнения, слушают гимнастических снарядах помощью средств объяснение учителя с показом и предметах; гимнастики. способа зрительно выполнения И образец соотносят голосовым воспринимают (звуковым) слушают сигналом выполнения, объяснение учителя с выполнение команд, построений и перестроений: показом способа колонна, шеренга, круг; выполнения и соотносят - получают элементарные с голосовым (звуковым) теоретические сведения о сигналом выполнение правильной команд, построений и осанке, перестроений: зрительно равновесии, колонна, воспринимают и оценивают шеренга, круг; образец удержания - получают элементарные правильной теоретические сведения о осанки равновесия; правильной осанке, - через объяснение учителя и равновесии, зрительно показ способа выполнения воспринимают упражнений образец получают оценивают правильной доступном удержания усваивают на элементарные осанки и равновесия; уровне сведения о скорости, ритме, через объяснение темпе, степени мышечных учителя и показ способа

		1		U
!			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
1		Подвижные игры	упражнением обучающиеся:	ориентируются на
		Подвижные игры	уприжнением обучибщиеся.	opneninpyloien na j

направленности: оценивают образец - гимнастика для выполнения упражнения; пальцев рук слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах	На этапе знакомства с упражнением обучающиеся: - слушают инструкцию,
пальцев рук слушают объяснение (инструкцию) учителя с	обучающиеся:
(инструкцию) учителя с	
	- слушают инструкцию,
фиксацией на этапах	
	отслеживают и
выполнения упражнения;	анализируют образец
- фиксируют внимание и	выполнения построений
воспринимают расположение	и перестроений;
зрительных пространственных	- воспринимают и
опор - ориентиров для	запоминают
выполнения построений и	расположение
перестроений.	зрительных
На этапе закрепления способа	пространственных опор -
выполнения упражнения:	ориентиров для
- выполняют упражнение по	выполнения построений
показу учителя, по	и перестроений.
пошаговой/поэтапной	На этапе закрепления
инструкции педагога.	способа выполнения
Коррекционная работа:	упражнения:
- выполняют по показу	- выполняют построения
учителя упражнения для	и перестроений в
развития переключаемости	шеренгу, колонну, круг
движений;	по сигналу/команде
- выполняют по показу	учителя, ориентируясь на
учителя упражнения для	зрительно-
формирования	пространственные опоры.
пространственных	Коррекционная работа:
представлений;	- выполняют по показу
- выполняют по показу	учителя упражнения для
учителя построения и	развития
перестроения под музыку (на	переключаемости
доступном уровне);	движений;
- выполняют по показу	- выполняют по показу
учителя упражнения для	учителя упражнения для

		popurud Tokrudi no	формирования
		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	- 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
	- упражнения для	группы);	по примеру учителя;
	развития мышц кистей	- прыгают по возможности,	- выполняют упражнения
	Passillin maning knetch	input ator no boshownocth,	DDITIONING JUPANCIONIN

рук и пальцев;	выполняют прыжковые	для развития точности
- упражнения для	• •	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.		
, 15		

	Комплексы		
	общеразвивающих		
	упражнений:		
	- под музыкальное		
	сопровождение;		
	- на гимнастических		
	ковриках.		
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
	- ползание по наклонной		на животе, подтягиваясь
l .	113113411114 IIO II4IGIOIIIION	TIME IN TORON CHARGON ON THE	па живете, подтигивалев

руками гимнастической животе, подтягиваясь двумя двумя скамейке вверх и вниз на руками (с помощью учителя, (самостоятельно); четвереньках; возможности выполняют ползание по упражнения самостоятельно); гимнастической скамейке равновесии: ходьба по - выполняют ползание по на животе, подтягиваясь верёвке, руки в стороны; гимнастической скамейке на поочередно правой, ходьба по верёвке с левой рукой животе, подтягиваясь поочередно то правой, то мешочком на голове; (самостоятельно); верёвке, левой рукой (с помощью ходьба ПО - выполняют ползание по выложенной змейкой, с учителя, по возможности наклонной гимнастической скамейке мешочком на голове и самостоятельно); руками В стороны; - выполняют ползание по вверх И вниз на ходьба ПО веревке, наклонной гимнастической четвереньках выложенной змейкой, с скамейке вверх и вниз на (самостоятельно); перешагиванием мелких четвереньках (с помощью - выполняют ползание по руки гимнастической скамейке предметов, учителя, ПО возможности ходьба стороны; самостоятельно); различными способами - выполняют ползания по гимнастической самостоятельно: скамейке: ходьба гимнастической скамейке с - выполняют упражнения гимнастической наименьшим количеством раз; равновесии после скамейке приставным - выполняют упражнения в показа учителя равновесии шагом; ходьба самостоятельно; после гимнастической неоднократного показа - выполняют лазание по скамейке учителя, в медленном темпе, с гимнастической стенке перешагиванием помощью, самостоятельно; наименьшее предметов; ходьба по количество раз; - выполняют упражнения гимнастической - выполняют для развития точности лазание скамейке с движений, ориентируясь гимнастической высоким стенке на образец выполнения подниманием бедра; помощью учителя; ходьба - выполняют упражнения для учителем; гимнастической развития точности движений, прыгают, выполняют

левое

приставным

ориентируясь

на

выполнения учителем и/или

обучающимися 2 группы;

образец

прыжковые упражнения

- выполняют упражнения

по показу учителя;

скамейке

шагом правое,

плечо вперед; ходьба по

гимнастической	- прыгают по возможности,	для развития
скамейке приставным	выполняют прыжковые	пространственно-
шагом правое, левое	упражнения по примеру	временной
плечо вперед с	учителя и/или обучающихся 2	дифференцировки.
перешагиванием мелких	-	дифференцировки.
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		
формирования		

	T	T		T	
		гравильной осанки и			
	c	вода стопы;			
	-	упражнения для			
	p	развития			
	K	соординационных			
	c	пособностей;			
	-	игры и упражнения для			
	l p	развития способности			
	C	риентироваться в			
		пространстве;			
	-	игра для развития			
	Т	актильно-			
	К	кинестетической			
	c	пособности рук;			
	-	лечебно-			
	C	эздоровительные			
	у	пражнения для			
	П	грофилактики			
	Н	парушений зрения.			
	l F	Комплексы			
	c	общеразвивающих			
	y	пражнений:			
	-	со скакалками;			
	-	с обручами;			
	-				
	П	предметами под			
	N	иузыкальное			
	c	сопровождение;			
	-	с гимнастической			
	c	скамейкой;			
	-	на гимнастических			
	K	совриках.			
Легкая атлетика Теоре	тические -	правила поведения на	- рассматривают	- обучающиеся	ходят

		v	
сведения.	уроках легкой атлетики,		парами по кругу,
	оборудование и		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	сведения и усваивают понятия	- чередуют ходьбу с
	обучающихся с	о ходьбе, беге, прыжках и	бегом;
	правильным	метаниях;	- выполняют ходьбу с
	положением тела во	- слушают инструктаж о	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	правильном положении тела	- выполняют ходьбу с
	физических качеств	во время выполнения ходьбы,	изменением направлений
	средствами легкой	бега, прыжков, метания;	по ориентирам и
	атлетики.	- получают элементарные	командам учителя;
		сведения о правильной осанке	- выполняют ходьбу с
		при ходьбе;	перешагиванием через
		- получают сведения о	большие мячи с высоким
		средствах лёгкой атлетики, их	подниманием бедра, в

		DHOUGHHH B SODE	манначнам араниам ч
		значении в развитии двигательных способностей и	медленном, среднем 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.
Практический	Построения и	- обучающиеся ходят парами	- удерживают правильное
материал.	перестроения, строевые	по кругу, взявшись за руки	положение тела во время
Ходьба.	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
	обход зала за учителем;	на внутреннем и внешнем	скорость;
	- при выполнении	своде стопы;	- начинают бег с
	построений,	- сохраняют правильную	высокого старта;
	перестроений, ходьбе	осанку при ходьбе (под	- выполняют перебежки
	ориентировка в	контролем учителя);	группами и по одному
	пространстве	- осваивают и выполняют	15—20 м;
	спортивного зала с	ходьбу в медленном	- выполняют различные
l			Passin inbie

помощью зрительно-	(умеренном), среднем и	виды бега: на носках, с
пространственных опор	быстром темпе;	высоким подниманием
	- чередуют ходьбу с бегом;	бедра и захлёстыванием
` 1		
полу, конусы, флажки на	- выполняют ходьбу с	голени назад, 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);	1 / 13 /
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	
положением рук: на	контроль выполнения	
j pjn. na		

пояс, к плечам, перед		
грудью, за голову;	- участвуют в беседе по теме	
	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	деятельности.	
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.		
Комплексы		
общеразвивающих		
упражнений		
коррекционной		
направленности:		

	1	500 TM 0 TM 0 TO TO TO		
		- без предметов;		
		- в движении;		
		- в кругу;		
		- с флажками;		
		- с набивными		
		мешочками;		
		- со скакалкой;		
		- в парах;		
		- с кубиками.		
$\Pi_1$	Грактический	- перебежки группами и	- удерживают правильное	- осваивают и
Ma	атериал.	по одному 15—20 м;	положение тела во время бега	
	ег.	- 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	• •
		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	` '
		- медленный бег;	группами и по одному 15-20	-
		- медленный ост,	группами и по одному 13-20	- мстают теннисный мяч

1				
		- непрерывный бег в	M;	с места одной рукой в
		среднем темпе;	- выполняют различные виды	стену, на дальность, в
		- быстрый бег на	бега: на носках, с высоким	цель по показу и прямому
		скорость;	подниманием бедра и	указанию учителя;
		- чередование бега и	захлёстыванием голени назад,	- 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	бег с параллельной	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»;	,	
		- «Уголёк».		
	Практический	- прыжки на двух ногах	- выполняют прыжки после	- просматривают
	материал.	на месте;	инструкции и неоднократного	наглядно-
	Прыжки.	- прыжки на двух ногах с	показа учителя (при	демонстрационные
	TIP DIMINITI	продвижением вперед,	необходимости: пошаговая	материалы (презентации,
		назад, вправо, влево;	инструкция учителя,	видеоматериалы, плакаты
		пазад, вправо, впево,	ппотрукция учителя,	brigeomarephandi, iinakardi

- 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	bonpoedi y interin.
- прыжки в высоту с	ноги», «перешагивание»;	
	<u> </u>	
прямого разбега	- выполняют различные виды	
способом «согнув ноги»;	прыжков по программе	
- прыжки в высоту	меньшее количество раз;	
способом	- выполняют корригирующие	
43		

	(/Hanayyanyanyanya	и обиче <del>н</del> альчивае	
	«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		
	1		
Практический	др. - правильный захват	OGRANDATOT II VIIONVIIDATOT	DI IIIO HIIGIOT CTDOORI IO
		- осваивают и удерживают	- выполняют строевые
материал.	различных предметов	правильный захват различных	команды по сигналу
Метание	для выполнения метания	предметов для выполнения	учителя;
	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	лыжне ступающим,
	- прием и передача мяча,	предметов для выполнения	скользящим шагом;
	флажков, палок по	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	=	инструкции и показа
в игре;	- бросают и ловят	учителя.
- броски и ловля	волейбольные мячи по	
волейбольных мячей;	прямому указанию учителя;	
- метание колец на		
шесты;	метания малых и больших	
- метание с места:		
выполнение захвата,	неоднократного показа	
движений руками и	l	
туловищем;	дополнительный показ	
- метание набивного	способа выполнения метания	
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,	- выполняют корригирующие	
туловища при метании;	и общеразвивающие	
 	* *	

Т	T ~		
	- метание большого мяча	• 1	
	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»;		
	- гимнастика для		
L			1

		пальцев и др.		
Лыжная и	Теоретические	- элементарные понятия	- просматривают наглядно-	- просматривают
конькобежная	сведения.	о ходьбе и	демонстрационные материалы	наглядно-
подготовка	Лыжная подготовка.	передвижении на лыжах;	(презентации,	демонстрационные
		- 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	спусков и др.);	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	1	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	\ \ \	о предупреждении травм
		спусков;	карточки);	и обморожений при
		- предупреждение травм	- участвуют в беседе по теме,	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	игровых, сенсорных	- слушают объяснение
		посредством лыжной	поощрений);	теоретического
		подготовки.	- получают элементарные	материала учителем с
			сведения о видах подъемов и	опорой на наглядность
			спусков, о технике	(картинки, карточки);
			выполнения попеременного	- участвуют в беседе по

T	1			
			двухшажного хода.	теме, отвечают на
				вопросы учителя;
				- получают сведения о
				технике выполнения
				упражнений на льду
				(скольжение,
				торможение, повороты).
Пр	рактический	Выполнение строевых	- выполняют строевые	- выполняют упражнения
ма	атериал.	команд. Передвижение	команды по сигналу учителя;	в зале по инструкции и
Лы	ыжная подготовка.	на лыжах. Спуски,	- готовятся к занятию,	по показу учителя;
		повороты, торможение.	выбирают лыжи и палки с	- снимают и одевают
		•	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
			,	упражнений на льду:
				- скольжение,
				- торможение,
				- повороты.
				r
Teo	еоретические	- одежда и обувь	- просматривают наглядно-	- просматривают
СВе	ведения.	конькобежца;	демонстрационные материалы	наглядно-
Ко	онькобежная	- подготовка к занятиям	(презентации,	демонстрационные
по,	одготовка.	на коньках;	видеоматериалы, плакаты и	материалы (презентации,

T			-
	- 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).	
		<u>-</u> .	
Практический	Упражнение в зале:	- выполняют упражнения в	- участвуют в различных

Конькобежная подготовка.  Конторы тяжети с одной помаз учителя; поперационный домета, доограционный помаз одность их выпольности их выпольности их выпольности их выпольность их технико-тактические с одной помаз учителя; поперационный помаз одность и поравила, поперационный помаз одность и поравилам игр и помаз одность и поравилам игр и помаз одность и помоготь.  Конторы помаз учителя, подкот и помоготь и помоготь и помоготь и помоготь и помоготь и помоготь и помоготь.  Коры помоготь и с помопью учителя.  Коры помоготь и помоготь и помоготь и помоготь и помоготь.  Коры помоготь и помоготь и помоготь и помоготь и помоготь и помоготь и помоготь.  Коры помоготь и помоготь		материал.	- снимание и одевание	зале по инструкции и по	видах игр после
игры  Теорстические сведения.  Теорстические сведения о поведении во время игр;			<u>-</u>		_ · · ·
- удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках; - перепос тяжести содной ноги на другую. Упражение, а торможение, - торможение, - повороты.   - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести содной ноги на другую.   - скольжение, - торможение, - повороты.   - 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; повороты.   - удетвущий и показа учителя.   - комъжение, - торможение, - повороты.   - удетвущий и показа учителя.   - инструкции и показа учителя:   - инструкции и показа учителя:   - инструкции и показа учителя:   - инструкции и показа учителя;   - инструкции и показа учителя;   - инструкции и показа учителя;   - осваивают и инструкции и показа учителя;   - осва		подготовка.	· ·	1	
- имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражения на льфу: - скольжение, - повороты повоты			-		<u>*</u>
Падения на коньках;					
Перенос тяжести содной ноги на другую. Упражения и альду: - скольжение, - торможение, - повороты повороты приседания; - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую минтация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую выполняют упражнения на льду (по возможности) после инструкции, пеоднократного показа учителя; под контролем и с помощью учителя: - скольжение, - торможение, - торможение, - торможение, - торможение, - торможение, - повороты участвуют в различных игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - правила игр; - слушают теоретические используют игровые выполняют упражнения на льду (по возможности) после инструкции, пеоднократного показа учителя; под контролем и с помощью учителя: - скольжение, - торможение, - торможение, - повороты участвуют в различных пр.); - элементарные сведения о поведении во время игр; - осваивают и пр.); - слушают теоретический используют используют.			-	_	•
Одной ноги на другую.					
Мгры			*	I	
- скольжение, - торможение, - повороты.  -			1	, , ,	` +
Теоретические сведения.   Теоретические сведения.   Теоретические сведения.   Теоретические сведения.   Теоретические сведения.   Теоретические иггр; - элементарные сведения о поведении во времы иггр; - правила иггр; - слушают теоретический   теоретич			•	*	
- повороты.  - 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; - скольжение, - торможение, - повороты.  - элементарные сведения о правилах игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - правила игр; - правила игр; - правила игр; - правилают теоретический - о поведении во время игр; - правила игр; - слушают теоретический - о сваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя: - скольжение, - торможение, - повороты участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя: - о оваивают и используют			· ·	I .	1
- 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; - скольжение, - торможение, - повороты участвуют в различных видах игр после инстрационные материалы видах игр после инструкции и показа учителя: - скольжение, - торможение, - повороты участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя: - оправилах игр; - элементарные сведения о правилах игр; - правила игр; - слушают теоретический - о сваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; пр.); - осваивают и используют			-	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	_ ′
Поветня 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, - повороты элементарные сведения о правилах игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - правила игр; - правила игр; - слушают теоретический используют - осваивают и используют				1 -	
игры  Теоретические сведения.  Теоретические сведения.  Теоретические оправилах игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - правила игр; - слушают теоретический используют					
Перенос тяжести с одной ноги на другую выполняют упражнения на льду (по возможности) после инструкции, неоднократного показа учителя; - скольжение, - торможение, - повороты участвуют в различных о правилах игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - правила игр; - правила игр; - правила игр; - слушают теоретический используют - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя участвуют в различных просле инструкции и показа учителя; - осваивают и используют - осваивают и используют				_	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
Выполняют упражнения на льду (по возможности) после инструкции, неоднократного показа учителя, под контролем и с помощью учителя: - скольжение, - торможение, - повороты элементарные сведения о правилах игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - правила игр; - правила игр; - правила игр; - правила игр; - слушают теоретический используют				- перенос тяжести с одной	
льду (по возможности) после инструкции и показа учителя, под контролем и с помощью учителя: - скольжение, - торможение, - повороты.  Теоретические сведения.  Теоретические сведения.  Теоретические о правилах игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - правила игр; - правила игр; - правила игр; - правила игр; - слушают теоретический инспользуют				ноги на другую.	- выполняют упражнения
инструкции, неоднократного показа учителя, под контролем и с помощью учителя: - скольжение, - торможение, - повороты.  Теоретические сведения о правилах игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - правила игр; - правила игр; - слушают теоретический учителя.  — учителя.  - учителя.  - участвуют в различных видах игр после (презентации, инструкции и показа учителя; игр; пр.); - осваивают и используют				- выполняют упражнения на	с мячом после
показа учителя, под контролем и с помощью учителя: - скольжение, - торможение, - повороты.  Теоретические сведения о правилах игр; - элементарные сведения о правилах игр; - элементарные сведения о показа учителя, под контролем и с помощью учителя: - торможение, - повороты.  Теоретические сведения о правилах игр; - элементарные сведения (презентации, инструкции и показа о поведении во время видеоматериалы, плакаты и игр; - правила игр; - слушают теоретический используют				льду (по возможности) после	инструкции и показа
Контролем и с помощью учителя: - скольжение, - торможение, - повороты.  Теоретические сведения - элементарные сведения о правилах игр; - элементарные сведения о поведении во время и с помощью учителя; - правила игр; - правила игр; - правила игр; - слушают теоретический используют				инструкции, неоднократного	учителя.
Игры       Теоретические сведения.       - элементарные сведения о правилах игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - правила игр; - правила игр; - правила игр; - слушают теоретический используют       - участвуют в различных видах игр после (презентации, инструкции и показа учителя; госванают и игр; - слушают теоретический используют				показа учителя, под	
Игры Теоретические сведения о правилах игр; демонстрационные материалы о поведении во время о поведении во время игр; пр.); - осваивают и пр.); - слушают теоретический используют				контролем и с помощью	
Игры       Теоретические сведения.       - элементарные сведения о правилах игр; демонстрационные материалы о поведении во время игр; пр.); пр.); - осваивают и используют       - торможение, повороты.       - торможение, повороты.       - торможение, повороты.       - просматривают наглядно- участвуют в различных видах игр после (презентации, инструкции и показа учителя; пр.); пр.); пр.); - осваивают и используют				учителя:	
Игры Теоретические сведения элементарные сведения сведения о правилах игр; демонстрационные материалы видах игр после (презентации, инструкции и показа о поведении во время игр; пр.); - осваивают и используют				- скольжение,	
Игры         Теоретические сведения.         - элементарные сведения о правилах игр; демонстрационные материалы о поведении во время о поведении во время игр; пр.);         - элементарные сведения о поведении во время игр; пр.);         - осваивают и оспользуют           игр; правила игр;         - слушают теоретический используют					
сведения. о правилах игр; демонстрационные материалы инструкции и показа о поведении во время игр; пр.); - осваивают и правила игр; - слушают теоретический используют				- повороты.	
сведения. о правилах игр; демонстрационные материалы инструкции и показа о поведении во время игр; пр.); - осваивают и правила игр; - слушают теоретический используют					
- элементарные сведения о поведении во время игр; правила игр; правил	Игры	Теоретические	- элементарные сведения	- просматривают наглядно-	- участвуют в различных
о поведении во время видеоматериалы, плакаты и учителя; игр; пр.); - осваивают и - правила игр; - слушают теоретический используют		сведения.	о правилах игр;	демонстрационные материалы	видах игр после
игр; пр.); - осваивают и - правила игр; - слушают теоретический используют			- элементарные сведения	(презентации,	инструкции и показа
- правила игр; - слушают теоретический используют			о поведении во время	видеоматериалы, плакаты и	учителя;
			игр;	пр.);	- осваивают и
- элементарные игровые материал по правилам игр и элементарные игровые			- правила игр;	- слушают теоретический	используют
			- элементарные игровые	материал по правилам игр и	элементарные игровые

	T	T	T	
		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
	1	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);
<u> </u>	I .	I .		1 //

77 - 3		
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	
замок»;	на поэтапный показ	
- «Гуси-лебеди»;	отдельных действий и	
- «У медведя во бору»;	операций в	
- коррекционная игра	последовательности их	
для формирования	выполнения, под	
способности вести	пооперационным	
совместные действия с	(пошаговым) контролем	
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		
силовых парамстров		

движения;	
- коррекционные игры	
для активизации	
психических процессов:	
восприятия, внимания,	
памяти;	
- упражнения на	
релаксацию;	
- дыхательные	
упражнения в игровой	
- дыхательные	
упражнения	
«Воздушный шар»,	
«Окно-дверь».	
Подвижные игры:	
- «Ловишки»;	
- «Волк во рву»;	
- «Перестрелка»;	
- «С кочки на кочку»;	
- «Филин и пташки»;	
- «Платочек»;	
- «Бой петухов»;	
- «Ловишки-хвостики».	
Упражнения с мячом	
(«Школа мяча»):	
- броски мяча об пол;	
- броски мяча об пол и	
•	
- подбрасывание мяча	
	для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти;  - упражнения на релаксацию;  - дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок»;  - дыхательные упражнения (Воздушный шар», «Окно-дверь».  Подвижные игры:  - «Ловишки»;  - «Волк во рву»;  - «Охотники и зайцы»;  - «Перестрелка»;  - «С кочки на кочку»;  - «Филин и пташки»;  - «Платочек»;  - «Бой пстухов»;  - «Ловишки-хвостики».

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
1 211

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;	
приставным шагом влево/вправо; - удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;	
влево/вправо; - удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;	
- удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;	
одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;	
руками в сочетании с движением вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;	
движением вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;	
- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;	
вверх и ловля двумя руками;	
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.	

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	олимпийские игры» и др.);	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.	различные виды заданий с	акцентами и опорой на
		Физическая культура и	терминологическим аппаратом	наглядность (визуальный
		спорт в России.	(кроссворды, тесты, подбор	план, картинки по теме
		Специальные	соответствующего понятия к	урока);
		олимпийские игры.	определению, ребусы и др.) с	- осваивают основные
		Здоровый образ жизни и	помощью учителя;	понятия и термины,
		занятия спортом после	- рассматривают	выполняют различные
		окончания школы.	демонстрационный материал по	виды заданий с
			теме (презентации,	терминологическим
			иллюстрации, наглядность по	аппаратом (кроссворды,
			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
сокращений, способов оказания	сердечных сокращений

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

<u> </u>	1
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
- рассматривают и	элементарные сведения о

		T	
		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
	- расслаоления мышц,	образец других обучающихся (с	
	- расслаоления мышц,	достаточным уровнем):	в движении на заданную
	-		_
	- укрепления	достаточным уровнем):	в движении на заданную
	- укрепления голеностопных суставов и	достаточным уровнем): размыкание, повороты при	в движении на заданную дистанцию и интервал;

- 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
<i>V</i>	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 способностей, ориентации	образец выполнения впереди идущего учащегося;	передвижения при ходьбе/беге;
•	идущего учащегося,	лодвос/остс,
61		

в пространстве, быс реакций, дифференц силовых,
пространственных
временных парам движений:
- построение в разли местах зала по показ
команде;
- построение в колон одному на расст
вытянутой руки; - ходьба по диагона
начерченной лини
подсчётом колич шагов и воспроизве
его за столько же з без контроля зрения;
- стоя боком
гимнастической с поднимание ноги
заданную высоту контролем и без кон
зрения по пря

- строты пиапии метров ичных зу и по нну по иинкот али по ИИ
- гчества еление шагов
- стенке, на нтроля ЯМОМУ указанию учителя;
- ходьба\_по ориентирам, начерченным гимнастическом бревне;
- прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место;
- прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место;

- выполняют медленный бег: в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 - 30 см), бег на скорость 60 м с высокого старта,
- преодолением малых препятствий в среднем темпе.
- выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);
- выполняют прыжки:
- через скакалку на месте в равномерном темпе;
- одной/двух ногах произвольным способом;
- через набивные мячи (расстояние 80 - 100 см, длина -4 метра);
- в шаге с приземлением на обе ноги;
- в длину;
- в длину «оттолкнув ноги»;
- тонниопив прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега -«перешагивание»;
- выполняют метание: мяча в пол на высоту отскока;
- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;
- метание мяча в вертикальную цель;
- толкание набивного мяча

- выполняют медленный бег: в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 - 30 см), бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта, с преодолением малых препятствий в среднем
- 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;

темпе.

- в длину «оттолкнув ноги»;
- выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту ускоренного разбега «перешагивание»;
- выполняют метание: мяча в пол на высоту отскока;

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

упражнения:

полное

упражнения под счёт;

правая - в сторону, левая -

вверх;	углубленное дыхание с	- выполняют упражнения
- поочерёдные	различными движениями рук,	с удержанием груза (100-
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 меняют	- удерживая груз на
правая рука вниз - правую	напряжение/расслабление	голове, выполняют
ногу приставить;	мышц, при переноске груза;	поворот кругом;
- поочерёдные	- фиксируют положение головы	- удерживают груз на
разнонаправленные	при смене исходного	голове в приседании
движения рук и ног:	положения;	(полуприседе), ноги
правая рука в сторону -	- выполняют ходьбу по	скрестно (с поддержкой);
правая нога назад, правая	гимнастической скамейке с	- восстанавливают и
рука вниз – правую ногу	различными положениями рук,	регулируют дыхание во в
приставить;	передвижения по минимальной	процессе выполнения
- построение в колонну по	наклонной плоскости;	упражнений;
4 на определённый	- из положения лёжа на животе,	- выполняют дыхательные
интервал и дистанцию (по	подбородок на тыльной стороне	упражнения: полное
необходимости помощь	кистей рук, поднимают голову	углубленное дыхание с
учителя);	и плечи, руки на пояс;	различными движениями
- прохождение отрезка до	- используют приёмы	рук, дозированное
10 м от ориентира к	саморасслабления в ходе	дыхание в ходьбе с
ориентиру за	выполнения упражнений;	движениями рук в
определённое количество	- выполняют переходы, из	различных направлениях;
шагов (помощь учителя);	упора лёжа, в упор присев и	- рационально меняют
- ходьба «зигзагом» по	обратно;	напряжение/расслабление
ориентирам со	- выполняют полуприседы с	мышц, при переноске
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
	предметами, на снарядах:	гимнастической скамейке
	- с гимнастическими палками:	с различными
64		

DI IIIO HUGIOT ROMOUTIU	положениями рук,
- выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с	1 ,
<u> </u>	передвижения по
палкой;	минимальной наклонной
- совмещают движения палки с	плоскости;
движениями туловища, ног;	- из положения лёжа на
- выполняют 4-6 упражнений с	животе, подбородок на
гимнастической палкой.	тыльной стороне кистей
- с набивными мячами (вес 1-3	рук, поднимают голову и
кг) выполняют:	плечи, руки на пояс;
- броски набивного мяча друг	- используют приёмы
другу одной рукой от правого и	саморасслабления в ходе
левого плеча;	выполнения упражнений;
- передачу набивного мяча из	- выполняют переходы, из
одной руки в другую сзади	упора лёжа, в упор присев
туловища и между ног;	и обратно;
- сгибание и разгибание ног с	- выполняют полуприседы
облегчённым мячом между ног	с различным положением
сидя на полу.	рук;
Выполняют упражнения на	- выполняют полуприседы
гимнастической скамейке:	с продвижением вперёд –
- ходьба по рейке	назад.
гимнастической скамейки;	- выполняют
- расхождение в парах;	общеразвивающие и
- выполняют комплексы	корригирующие
упражнений.	упражнения с
Выполняют акробатические	предметами, на снарядах:
упражнения (элементы,	- с гимнастическими
связки):	палками:
- кувырок вперёд и назад (по	- выполняют команды
состоянию здоровья, по	«Смирно!», «Вольно!» с
возможности);	палкой;
- из положения упор присев:	- совмещают движения
стойка на лопатках (по	палки с движениями
возможности);	туловища, ног;
	1 / -7

<u> </u>		
	- мост из положения лёжа на	- выполняют 4-6
	спине (по возможности);	упражнений с
	- перекаты в стороны;	гимнастической палкой.
	- 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
	- сочетают разученные	присев: стойка на
	танцевальные шаги под музыку.	лопатках (по

Выполняют упражнения с	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
- выполняют повороты с	набивного мяча (3 кг) в

	1
различными движениями рук, с	колонне справа/слева,
хлопками под ногой;	передача нескольких
- выполняют соскоки с	предметов в кругу;
сохранением равновесия;	- выполняют
- повороты в приседе (по	танцевальные
необходимости с помощью	упражнения:
рук); на носках;	приглашение к танцу;
- прыжки с продвижением	- сочетают разученные
вперёд (на полу).	танцевальные шаги под
- ходьба по скамейке лицом	музыку.
вперёд, приставными шагами, с	Выполняют упражнения с
поворотом;	использованием
- расхождение вдвоём (два	гимнастических
способа);	снарядов:
- бег по коридору 30-50 см, по	- упражнения на
скамейке с различным	гимнастической стенке:
положением рук и мячом;	- наклоны вперёд, в
- выполняют простейшие	стороны;
комбинации упражнений на	- прогибания туловища;
равновесие на скамейке, по	- взмахи ногой вперёд-
полоске на полу (с помощью	назад, держась руками за
учителя);	рейку (на уровне груди,
- вскок с опорой в сед на	пояса);
скамейку, прыжки на одну ногу,	- взмахи ногой вперёд-
другую ногу вперёд;	назад боком к стенке,
- повороты махом ноги назад;	держась одной рукой;
- переход из положения сидя,	- выполняют стойку
ноги врозь в упор, лёжа;	поперёк на рейке на
- соскок - ноги вместе;	одной ноге, другая
- выполняют лазание и	вперёд, назад и т.д.;
перелезание:	- наклоны к ноге,
- вис на руках;	поставленной на рейку на
- передвигаются вправо, влево в	высоте колена/бёдер;
висе на гимнастической стенке	- сгибают и поднимают
	1

U	
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
	(два способа);
	(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

	I	T	
			- 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;
			Опорный прыжок:
L	<u> </u>	70	C. Top Total Top Grote Gra

				amminiate of garages
				- 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	<u> </u>	памятки, плакаты,
		легкоатлетических	«Роль физкультуры в	видеоматериалы);
		эстафетах.	подготовке к труду»,	- просматривают
		остафетал.	подготовке к труду»,	просматривают

Практическая значимость	«Значение физической	I
развития физических	культуры в жизни человека»;	физкультуры в
качеств средствами легкой	- участвуют в групповой работе	подготовке к труду»,
атлетики в трудовой	по заданию учителя	«Значение физической
деятельности человека.	(обсуждают, осуществляют	культуры в жизни
	поиск и выбор ответа (с	человека»;
	помощью учителя или	- участвуют в групповой
	обучающихся с достаточным	работе по заданию
	уровнем);	учителя (обсуждают,
	- получают представление о	осуществляют поиск и
	кроссовом беге, беге по виражу;	выбор ответа;
	- дифференцируют различные	- получают представление
	виды бега;	о кроссовом беге, беге по
	- осваивают на доступном	виражу;
	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
	судействе по бегу, прыжкам,	эстафетной палочки в
	метанию;	легкоатлетических
	- участвуют в беседе;	эстафетах;
	- отвечают на вопросы учителя	- осуществляют судейство
	по материалу урока с опорой на	по бегу, прыжкам,
	визуальный план;	метанию (под контролем
	- обосновывают значимость	учителя);
	развития физических качеств	- участвуют в беседе;
	средствами легкой атлетики в	- отвечают на вопросы
	трудовой деятельности и жизни	учителя по материалу
	человека (при необходимости, с	урока;
	помощью учителя, по	- обосновывают
	наводящим вопросам).	значимость развития
		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
Бег:	¥y
- выполняют медленный бег в	
равномерном темпе до 2 мин.,	
до 3 мин.;	
- выполняют бег широким	
шагом на носках (коридор 20-30	<u>Бег:</u>
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);	см);
- 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
40 м (2-4 раза), на 60 м - 1 раз;	отрезке с ускорением 60

- выполняют бет на 80 м с преодолением 2-3 препятствий; - бегут в медленном темпе от 5 до 8 мин; - начинают бет с различного старта на 60 м; - выполняют бет 60 м 2 раза, бет на 100 м — 1 раз; - выполняют бет с ускорением; - выполняют бет с ускорением; - выполняют бет на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий; - пробстают эстафетный бет с этапами до 100 м; - бегут кросе на дистанцию 500 м; - выполняют эстафетный бет с этапами до 100 м; - бегут кросе на дистанцию 500 м; - выполняют медленный бет с отатами до 100 м; - выполняют бет на 80 м с этапами до 100 м; - выполняют бет на 80 м с этапами до 100 м; - бегут кросе на препятствия; - выполняют бет на 80 м с этапами до 100 м; - выполняют бет на 80 м с этапами до 100 м; - выполняют прыжки через скасалку па мсете в равномеряю темпе; - выполняют прыжки на однойдиях и отах препутствия; - выполняют бет на 100 м; - выполняют прыжки на однойдиях и отах препутствия; - выполняют бет на 60 м (4 раза); - бегут с ускорением; - выполняют бет на 60 м (4 раза); - бегут с ускорением; - выполняют бет на 60 м (4 раза); - бегут с ускорением; - выполняют бет на 60 м (4 раза); - бегут с ускорением; - выполняют бет на 60 м (4 раза); - бегут с ускорением; - выполняют бет на 60 м (4 раза); - бегут с ускорением 5 мини способом; - выполняют бет 100 м с преодолением 5 м - 4 раза; - выполняют бет 100 м с преодолением 5 м - 4 раза; - выполняют бет 100 м с преодолением 5 м - 4 раза; - выполняют бет 100 м с преодолением 5 м - 4 раза; - выполняют бет 100 м с преодолением 5 м - 4 раза; - выполняют бет 100 м с преодолением 5 м - 4 раза на бет с такке и преодолением 5 м - 4 раза на бет с такке и преодолением 5 м - 4 раза на бет с такке и преодолением 5 м - 4 раза на бет с такке и преодолением 5 м - 4 раза на бет с такке и преодолением 5 м - 4 раза на бет с такке и преодолением 5 м - 4 раза на бет с такке и преодолением 5 м - 4 раза на бет с такке и преодолением 5 м - 4 раза на бет с такке и преодолением 5 м - 4 раза на бет с такке и преодолением 1 м - 4 раза на бет с такке и преодолением 1 м		T
- бегут встречную эстафету; - бегут в медленном темпе от 5 до 8 мил; - авиполняют бег с различного старта на 60 м; - выполняют бег 60 м 2 раза, бег на 100 м – 1 раз; - выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением; - выполняют обег на дистанцию 100 м с преодолением 3 прелятствий; - пробегают эстафету 4*60, 4*100; - выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м; - бегут кросе на дистанцию 500 м м - 2 раза; - выполняют обег на дистанцию 500 м м - 2 раза; - выполняют бег на 80 м с преодолением 3 м на время; - бегут кросе на дистанцию 500 м м - 2 раза; - выполняют бег на 80 м с преодолением 3 м на время; - бегут кросе на дистанцию 500 м м - 2 раза; - бегут кросе на дистанцию 500 м м - 2 раза м ремя м на препятствия; - бегут кросе на дистанцию 500 м м - 2 раза м ремя м на препятствия; - бегут в медленном темпе от 8-12 мин; - выполняют прыжки через скакалку па месте в равпомерном темпе; - выполняют прыжки па одпойдраму ногах пронзвольным способом; - перепрытивают через набивные мачи (расстояние 80 м - 4 раза; - выполняют бет па 100 м - 2 раза за урок; бет на 100 м - 2 раза за урок; бет на 100 м - 2 раза; - выполняют обет па предежением; - выполняют обет па 100 м - 2 раза за урок; бет на 100 м -		· ·
- бегут в медленном темпе от 5 до 8 мин; - пачилают бег с различного старта на 60 м; - выполняют бег 60 м 2 раза, бег на 100 м – 1 раз; - выполняют бег о сускорением; - выполняют бег а дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий; - пробетают; - пробетают эстафету 4*60, 4*100; - выполняют эстафет на дистанцию 500 м; - бегут кросе на дистанцию 500 м; - бегут кросе на дистанцию 500 м; - бегут кросе на дистанцию 500 м; - выполняют медленный бег с этапами до 100 м; - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки па однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок; бег на 60 м - 2 раза за за урок; бег на 60 м - 2 раза за за урок; бег на 60 м - 4 раза; - бегут с ускорением; - выполняют прыжки па однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок; бег на 60 м - 4 раза; - выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок; бег на 60 м - 4 раза; - выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок; бег на 60 м - 4 раза; - выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок; бег на 60 м - 4 раза; - выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок; бег на 60 м - 4 раза; - выполняют бег на 60 м - 4 раза; - бегут с ускорением;		_
до 8 мин;  - начинают бег с различного старта на 60 м;  - выполняют бег бо м 2 раза, бег на 100 м — 1 раз;  - выполняют бег е уекорепнем;  - выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением з препятствий;  - пробетают эстафету 4*60, 4*100;  - выполняют эстафету 4*60, 4*100;  - выполняют эстафет на дистанцию 40 м (3-6 раз), на 60 м - 3 раза, бег на 100 м = 1 пробетают эстафет с этапами до 100 м;  - бегут кросе па дистанцию 500 м;  - выполняют медленный бег б-10 мин.  - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе;  - выполняют прыжки па однойдяюх ногах произвольным способом;  - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра);  - выполняют бег на 100 м с 2 раза за урок; бег на 60 м - 4 раза;  - бегут с ускорением;  - выполняют бег на 60 м с ускорением;  - выполняют бег па пот 8-12 мин;  - выполняют бег на 100 м с 2 раза за урок; бег на 60 м - 4 раза;  - бегут с ускорением;  - выполняют бег на 60 м - 4 раза;  - бегут с ускорением;  - выполняют бег на 60 м - 4 раза;  - бегут с ускорением;  - выполняют бег на 60 м - 4 раза;  - бегут с ускорением;  - выполняют бег на 60 м - 4 раза;  - бегут с ускорением;  - выполняют бег на 60 м - 4 раза;  - бегут с ускорением;  - выполняют бег на 60 м - 4 раза;  - бегут с ускорением;  - выполняют бег на 60 м - 4 раза;  - бегут с ускорением;  - выполняют бег на 60 м - 4 раза;  - бегут с ускорением;  - бегут с ускорением;  - выполняют бег на 60 м - 4 раза;  - бегут с ускорением;  - бегут с ускорением;  - бегут с ускорением;  - бегут с ускорением;  - бегут в бегут в бег на 60 м - 4 раза;  - бегут с ускорением;  - бегут с ускорением;  - бегут с ускорением;  - бегут в бегут в бег на 100 м - 2 раза за урок; бег на 60 м - 4 раза;  - бегут в бегут в метра с стартием в бегут в метра с с		
- пачипают бет с различного старта на 60 м; - выполняют бет 60 м 2 раза, бет на 100 м — 1 раз; - выполняют бет с ускорением; - выполняют бет ва дистанцию 100 м с преодолением 3 прелятствий; - пробестают эстафету 4*60, 4*100; - выполняют эстафетный бет с этапами до 100 м; - бегут кросс на дистанцию 500 м; - выполняют медленный бет 6-10 мин.  Прыжки: - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки па однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мачи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют бет на 100 м с от различното старта на 100 м с 2 раза за урок; бет на 60 м (4 раза); - выполняют бет о с ускорением; - выполняют тем учесте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мачи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют бет 100 м с от предолением 5	- бегут в медленном темпе от 5	(девочки), на дистанцию
старта на 60 м;		
- выполняют бег 60 м 2 раза, бет па 100 м — 1 раз; - выполняют бег с ускорением; - выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий; - пробегают эстафету 4*60, 4*100; - выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м; - бегут кросе на дистанцию 500 м; - бегут кросе на дистанцию 500 м; - выполняют медленный бег 6-10 мин.  - Прыжки: - выполняют прыжки через скакалку па месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки па однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набложной бег на 100 м (4 раза); - бегут с ускорением 3-4 мина 4 месте в развичного старта на 100 м (4 раза); - бегут в котрут в месте в развичного старта на 100 м (4 раза); - бегут с ускорением 3-4 мина 4 месте в развичного старта на 100 м (4 раза); - бегут в ускорением (5 мина) мина (5 месту в мес	- начинают бег с различного	
на 100 м — 1 раз;	старта на 60 м;	старта, стартовый разбег,
- выполняют бег с ускорением; - выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий; - пробегают эстафету 4*60, 4*100; - выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м; - бегут кросс на дистанцию 500 м; - выполняют медленный бег 6-10 мин.  Прыжски: - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на однойдвух ногах произвольным способом; - перепрытивают через набивные мячи (расстояпие 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют прыжки в шаге с преодолением 5	- выполняют бег 60 м 2 раза, бег	стартуют из различных
- выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий; - пробетают эстафету 4*60, 4*100; - выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м; - бегут кросс на дистанцию 500 м; - выполняют медленный бег 6-10 мин.  Прыжки: - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют бег на 100 м с разза, бег на 100 м с разлачного старта на 100 м; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют бег на 60 м с 4 разза; - выполняют бег на 100 м с разза за урок; бег на 60 м с 4 разза за урок; бег на 60 м с 4 разза за урок; бег на 60 м с 4 разза за урок; бег на 60 м с 4 разза за урок; бег на 60 м с 4 разза за урок; бег на 60 м с 4 разза за урок; бег на 60 м с 4 разза за урок; бег на 60 м с 4 разза за урок; бег на 60 м с 4 разза за урок; бег на 60 м с 4 разза за урок; бег на 60 м с 4 разза за урок; бег на 60 м с 4 разза за урок; бег на 60 м с 4 разза за урок; бег на 60 м с такър за за урок; бег на 60 м с такър за за урок за за урок за за урок за за за урок за за урок за за за урок за за за урок за	=	
100 м с преодолением 3 препятствий;		- бегут 60 м с ускорением
препятствий;	- выполняют бег на дистанцию	и на время;
- пробегают эстафету 4*60, 4*100; - выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м; - бегут кросс на дистанцию 500 м; - выполняют медленный бег 6-10 мин.  - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют прыжки в шаге с на 60 м - 3 раза, бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 80 м с преодолением 3—4 мстафету; - бегут в медленном темпе от 8—12 мин; - на 60 м - 3 раза, бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза; - выполняют бег на 100 м — 2 раза;	<u> </u>	
4*100;       м – 2 раза;       - выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м;       - выполняют бег на 80 м с преодолением 3–4 препятствия;       - выполняют медленный бег 6-10 мин.       - бегут кросс на дистанцию 500 препятствия;       - бегут встречную эстафету;       - бегут в медленном темпе от 8–12 мин;       - бегут в медленном темпе от 8–12 мин;       - начинают бег с различного старта на 100 м;       - начинают бег на выполняют прыжки ча однойдитанцию 60 м (4 раза);       - выполняют прыжки на однойдистанцию 60 м (4 раза);       - бегут с ускорением;	*	\ I /
- выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м; - бегут кросс на дистанцию 500 м; - выполняют медленный бег 6-10 мин.  Прыжки: - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют прыжки в шаге с		-
этапами до 100 м; - бегут кросс на дистанцию 500 м; - выполняют медленный бег 6- 10 мин.  Прыжки: - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80 м 4 раза; - выполняют прыжки в шаге с  этапами до 100 м; преодолением 3–4 препятствия; - бегут встречную эстафету; - бегут в медленном темпе от 8–12 мин; - начинают бег с различного старта на 100 м; - выполняют прыжки на однойдвительным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80 м - 4 раза; - выполняют бег 100 м с преодолением 5	, ,	* .
- бегут кросс на дистанцию 500 м; - выполняют медленный бег 6- 10 мин.  Прыжки: - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80- набивные мячи в раза набивные мячи (расстояние 80- набивные мячи в раза набивные мячи (расстояние 80- набивные мячи в раза набивные мячи (расстояние 80- набивные мячи набивные мячи (расстояние 80- набивные мячи набив	<u> </u>	- выполняют бег на 80 м с
м; - выполняют медленный бег 6- 10 мин.  Прыжки: - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют прыжки в шаге с - бегут в медленном темпе от 8–12 мин; - начинают бег с различного старта на 100 м; - выполняют бег на 100 м; - выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок.; бег на 60 м - 4 раза; - выполняют от 100 м с преодолением 5	· ·	преодолением 3-4
- выполняют медленный бег 6-10 мин.  Прыжки: - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют прыжки в шаге с	- бегут кросс на дистанцию 500	препятствия;
10 мин.  Прыжки:  - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют прыжки в шаге с		1 1
Прыжки:  - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80на 100 см., длина 4 метра); - выполняют прыжки в шаге с преодолением 5	- выполняют медленный бег 6-	1 2
Прыжки:  - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на однойдента произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80набивные мячи (расстояние мячи (расстояние мячи мачи мачи мачи мачи мачи м	10 мин.	
- выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют бег на на 100 м; - выполняют прыжки на однойдентацию боли (4 раза); - бегут с ускорением; - выполняют бег на 100 м с набивные мячи (расстояние 80- набивные мячи (расстоя		· ·
скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют бег на - выполняют прыжки на однойдвух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80- набивные мячи (расстояние 80- 100 см., длина 4 метра); - выполняют бег 100 м с выполняют прыжки в шаге с преодолением 5	Прыжки:	- начинают бег с
равномерном темпе; - выполняют прыжки на однойдистанцию 60 м (4 раза); двух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80набивные мячи (расстояние 80набивнабивные мячи (расстояние 80набивнабивные мячи (расстояние 80наби	- выполняют прыжки через	различного старта на 100
- выполняют прыжки на однойдистанцию 60 м (4 раза); двух ногах произвольным способом; - выполняют бег на 100 м - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-набивные мячи мячи (расстояние 80-набивные мячи (расстояние 80-набивные мячи (расстояние 80-набивные мячи (расстояние 80-набивные мячи мячи (ра	скакалку на месте в	м;
двух ногах произвольным способом; - выполняют бег на 100 м - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80- м - 4 раза; - выполняют бег 100 м с выполняют прыжки в шаге с преодолением 5		- выполняют бег на
способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80- м - 4 раза; 100 см., длина 4 метра); - выполняют прыжки в шаге с преодолением 5	- выполняют прыжки на одной-	дистанцию 60 м (4 раза);
- перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80- м - 4 раза; - выполняют прыжки в шаге с преодолением 5	двух ногах произвольным	- бегут с ускорением;
набивные мячи (расстояние 80- м - 4 раза; 100 см., длина 4 метра); - выполняют бег 100 м с - выполняют прыжки в шаге с преодолением 5	способом;	- выполняют бег на 100 м
100 см., длина 4 метра); - выполняют бег 100 м с - выполняют прыжки в шаге с преодолением 5	- перепрыгивают через	- 2 раза за урок.; бег на 60
- выполняют прыжки в шаге с преодолением 5	набивные мячи (расстояние 80-	м - 4 раза;
	100 см., длина 4 метра);	- выполняют бег 100 м с
приземлением на обе ноги: препятствий:	- выполняют прыжки в шаге с	преодолением 5
inputation in the state of the	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»;	М.
	- 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»;
	- прыгают на одной ноге, со	_
<u> </u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

ска	акалкой на месте (5-10 сек.);	на одной, двух ногах;
	выполняют прыжок в длину с	- выполняют прыжки в
	збега согнув ноги; тройной	длину с разбега:
1	рыжок (юноши).	слушают инструкцию,
_	выполняют специальные	смотрят показ с
VIII	пражнения на прыжки в	объяснением, имитируют
	ысоту и в длину.	прыжок на месте;
	етание:	- выполняют прыжки,
	выполняют метание мяча в	продвигаясь вперёд
	ол на высоту отскока;	произвольно;
	выполняют метание малого	- выполняют все фазы
	яча на дальность с места (к. 10	прыжка в длину (зона
M);	` '	отталкивания (до 80 см);
	выполняют метание мяча в	- прыгают в длину с
	ртикальную цель;	разбега согнув ноги, зона
BC <sub>I</sub>	выполняют толкание	отталкивания 40 см;
- uak	абивного мяча весом 1 кг с	- запрыгивают на
	еста одной рукой;	препятствие высотой 60-
MC	слушают объяснение,	80 см, на баскетбольное
201	оительно воспринимают показ	кольцо с толчком одной
-	хники метания мяча;	ноги, обеих ног;
	имитируют метание мяча;	- выполняют прыжки со
- M	метают малый мяч в	скакалкой до 2-х мин.;
ner	ертикальную цель (ширина - 2	- выполняют многоскоки;
	высота – 2-3 м; в мишень	- прыгают в высоту с
	наметром 120 см. из разных	разбега способом
	ходных положений;	«перешагивание»;
	имитируют метание мяча на	- ВЫПОЛНЯЮТ
	льность из-за головы через нечо с 4-6 шагов с разбега;	выпрыгивания и спрыгивания с
11116	выполняют метание на	спрыгивания с препятствия до 1 м;
Пол	льность из-за головы через	- выпрыгивают с низкого
	печо с места;	приседа с набивным
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	-
- E	выполняют метание мяча на	мл чи,

TOWN WO OTH A	
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	<u> </u>
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

1		
	показ техники ме	етания
	мяча;	
	- имитируют ме	етание
	мяча;	
	- метают малый п	мяч в
	вертикальную	цель
	(ширина - 2 м, высо	та – 2-
	3 м; в мишень диам	иетром
	100 см. из р	разных
	исходных положени	й;
	- имитируют ме	етание
	мяча на дальность	
	головы через плечо	c 4-6
	шагов с разбега;	
	- выполняют метан	ние на
	дальность из-за г	оловы
	через плечо с 4-6 ш	іагов с
	разбега;	
	- выполняют мо	етание
	мяча на дальность;	
	- толкают набивно	й мяч
	весом 2 кг с ме	еста в
	сектор, стоя боком;	
	- слушают объясне	ение с
		иетают
	набивной мяч 2-	
	руками снизу,	из-за
	головы, через голову	
	- толкают набивной	
	- метают мяч в це	
	дальность коридор –	
	- бросают набивно	
	весом 3 кг руками	
	из-за головы, от	•
1	13 3th 1000bbi, 01	- гуди,

				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	еведения.	способ формирования	лыжами в школе;	занятиях лыжами в
подготовки		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:

#ACCOMOTANDONOT WORKSHIP	
- рассматривают наглядно-	скользящий шаг,
демонстрационные материалы	ступающий шаг,
(презентации, видеоматериалы	попеременный
и др.) по видам лыжного спорта	двухшажный ход;
(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	
лыжного спорта (например,	биатлон);
лыжные гонки, биатлон);	- участвуют в беседе,
- слушают рассказ и	отвечают на вопросы
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,	_
скользящим шагом);	рассматривают наглядно-
- участвуют в групповой работе	демонстрационные
по заданию учителя	_
(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;	ступающим шагом,
81	

1		
	- отвечают на вопросы учителя	скользящим шагом);
	по материалу урока с опорой на	- участвуют в групповой
	визуальный план;	работе по заданию
	- обосновывают значимость	учителя (обсуждают,
	лыжной подготовки как способа	осуществляют поиск и
	формирования прикладных	выбор ответа);
	умений и навыков в трудовой	- получают сведения о
	деятельности человека (при	лыжных мазях, их
	необходимости, с помощью	применении;
	учителя, по наводящим	- отвечают на вопросы
	вопросам);	учителя по материалу
	- слушают правила проведения	урока с опорой на
	соревнований по лыжным	визуальный план;
	гонкам, осваивают на	- обосновывают
	доступном уровне правила	значимость лыжной
	соревнований по лыжным	подготовки как способа
	гонкам;	формирования
	- помогают учителю судить	прикладных умений и
	соревнования по лыжным	навыков в трудовой
	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	- слушают инструктаж о	- слушают инструктаж о
подготовка	правилах поведения на занятиях	правилах поведения на
Аэродинамические	коньками;	занятиях коньками;
характеристики тела	- слушают рассказ учителя об	- слушают рассказ

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

	T		. 1
		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;	
		низкои стоике;	объяснением техники
		- смотрят показ с объяснением	выполнения спуска

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;
- совершенствуют технику	- выполняют

	1	1
	выполнения ступающего,	передвижение на скорость
	скользящего шага,	на расстояние до 100 м;
	двухшажного хода;	- выполняют повороты
	- смотрят показ с объяснением	переступанием в
	техники торможения «плугом»;	движении;
	- выполняют торможение	- передвигаются на лыжах
	«плугом», тормозят лыжами и	на дистанцию до 1,5 км
	палками;	(девочки), до 2 км
	- передвигаются повторно в	(мальчики);
	быстром темпе на отрезках 30-	- играют в игры на лыжах;
	50 м (3 раза); 100 м (2 раза);	- участвуют в эстафетах
	- передвигаются на лыжах на	на лыжах;
	дистанцию до 1 км (девочки);	- совершенствуют
	до 1,5 км (мальчики);	технику выполнения
	- осваивают и совершенствуют	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
	параллельных лыжах при	эстафетах (300-400 м);
	1 <b>.</b>	1 //

спуске на лыжах;
до 100 м 2-3 раза;
- проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  времени 1-2 км.  времени 1-2 км.  времени правильного падения при прохождении спусков; - имитируют и тренирую правильное падение 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),
среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  временный двушажный ход; - 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),
- проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  - проходят дистанцию без учёта 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),
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),
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),
- 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),
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),
- 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),
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),
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),
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),
- 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),
правильное падение при прохождении спусков;  - передвигаются в быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки 3-5 раз, мальчики 5-7 раз),
прохождении спусков; - передвигаются в быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки 3-5 раз, мальчики 5-7 раз),
- передвигаются в быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки 3-5 раз, мальчики 5-7 раз),
быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки 3-5 раз, мальчики 5-7 раз),
отрезках 40-60 м (девочки 3-5 раз, мальчики 5-7 раз),
3-5 раз, мальчики 5-7 раз),
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 m;
- проходят на лыжах
дистанцию до 2 км
девушки, до 2,5 км

				TOWNSWAY
				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	- стоят на коньках в стойке	- стоят на коньках в
		подготовка	конькобежца;	стойке конькобежца;
		Стойка конькобежца. Бег	- смотрят показ с объяснением	- смотрят показ с
		по прямой. Бег по прямой	техники передвижения на	объяснением техники
		и на поворотах. Вход в	коньках;	передвижения на коньках;
		поворот. Свободное	- выполняют бег по прямой и на	- выполняют бег по
		катание. Бег на время.	поворотах (по возможности);	прямой и на поворотах;
		_	- выполняют свободное катание	- выполняют свободное
			(по возможности);	катание;
			- выполняют бег на коньках.	- выполняют бег на
				коньках на время.
Подвижные игры	Теоретические	Значимость подвижных	- слушают правила игры;	- слушают правила игры;
	сведения.	игр и общеразвивающих	- рассказывают правила игры (с	- рассказывают правила
		упражнений для здоровья	помощью учителя, по вопросам,	игры.;
·	1	1 7 1 1 1	· • · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1 /

	T	D		
		человека. Развитие	по показу);	- называют названия
		физических качеств в	- называют названия известных	известных игр;
		процессе игр и		- обосновывают
		общеразвивающих	- обосновывают значимость	значимость подвижных
		упражнений. Правила игр	подвижных игр и	игр и общеразвивающих
		различных видов.	общеразвивающих упражнений	упражнений для здоровья
			для здоровья человека (с	человека.
			помощью учителя).	
	<b>Трактический</b>	Игры коррекционной	Игры и упражнения коррекционн	ой направленности (по Л.В.
M	иатериал.	направленности.	Шапковой):	
		Игры с элементами	Коррекция ходьбы:	
		общеразвивающих	- «Рельсы»;	
		упражнений:	- «Не сбей»;	
		- игры с бегом;	- «Узкий мостик»;	
		- игры с прыжками;	- «Длинные ноги»;	
		- игры с лазанием;	- «Хлоп»;	
		- игры метанием и ловлей	- «Лабиринт»;	
		мяча;	- «Встали в круг»;	
		- игры с построениями и	- «Гусеница»;	
		перестроениями;	- «Коромысло»;	
		- игры с бросанием,	- «Ходим в шляпе»;	
		ловлей, метанием;	- «Кошка»;	
		- игры на лыжах и	- «Солдаты»;	
		коньках; с переноской	- «Без страха»;	
		груза.	- «Ловкие руки»;	
		1,0	- «Каракатица»;	
			- «Светло-темно»;	
			- «Мишка»;	
			- «Хоп»;	
			- «Волны»;	
			- «Та-та-та»;	
			- «Козлики» и др.;	
			Коррекция бега:	
			- ходьба ускоренная с переходом	и на бег. перехол с бега на
			подава јекореннал е перемодог	in str, heperiog e sora ha

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:
- подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с
 90

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

- перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые
кубы, мягкое бревно и др.;
- перелезание через наклонную скамейку, установленную
под углом 10°;
- лазание по наклонной скамейке произвольным способом
вверх и под уклон;
- лазание по гимнастической стенке приставными шагами,
по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь
выше и выше (вниз не смотреть);
\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
- «Корабль». Лазание по гимнастической стенке вверх и
вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами;
- «Ура». Подняться по гимнастической
стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку,
подвешенную
на верхней рейке, пройти приставными шагами на
соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом;
- «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;
- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;
92

		- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он
		ударился об пол;
		- бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после
		отскока от пола; то же, но ловля после хлопка в ладони; то
		же, но ловля после вращения кругом, приседания.
		- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы
		партнеру и ловля двумя руками (с постепенным
		увеличением расстояния и высоты полета); то же, но ловля
		после отскока от пола; то же, но после дополнительных
		движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание
		и др.;
		- ведение мяча на мете правой, левой рукой; то же в ходьбе.
		Упражнения с набивным мячом (1 и 2 кг):
		- поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево;
		- ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с;
		- ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с;
		- наклоны туловища вперед, вправо,
		влево с удержанием мяча на груди; то же, с удержанием
		мяча за головой;
		- лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на
		носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол;
		- приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед
		собой, над головой, сохраняя осанку;
		- из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в
		руках;
		- перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги
		врозь;
		- перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами;
		- прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю;
		•
		- стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину,
		сохраняя правильную осанку;
		- сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами,
		перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока
		не закончится полный круг.
	02	

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;
мячами в обеих руках; - поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем лево; - одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя

- удары разными мячами о стену;

- метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м;

другую; подбрасывание левой и ловля левой рукой;

руками после удара мячей об пол поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный);

- подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в

- метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу; то же, но в

вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на
стене на уровне глаз.
Физические упражнения для коррекции расслабления:
- «Плети». И.п стойка произвольная, махи расслабленных
рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации
позвоночника;
- «Покажи силу». И.п основная стойка, ноги на ширине
плеч (по счёт):
1 - руки в стороны;
2 - руки к плечам, кисти в кулак;
3 - 4 — максимально напрячь мышцы рук;
1 - 4 — расслабить мышцы рук - «стряхнуть воду» с пальцев
рук;
- «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук
по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки;
- «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая
вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой
положения);
- «Балерина».
И.п основная стойка;
1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за
руками;
3-4 - дугами в стороны – вниз, расслабленно скрестить руки
на груди, голову наклонить вниз;
- «Обними себя». И.п. – основная стойка;
1 - руки в стороны, вдох;
2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук,
выдох;
4 - руки вниз, расслабленно.
- «Удивились». И.п основная стойка;
1 - поднять плечи, вдох;
2 - опустить плечи, выдох;
3 - поднять плечи, развести руки, вдох;
4 - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8
т <del>т</del> = опустить илечи, или, выдол. Геми медленный, после 0=0 1

	ПОВ
	- И
	вни
	<b>1</b> - j
	2 - 1
	3 -
	вдо
	4 -
	пол
	- V
	пос
	сиг
	- I
	oca
	при
	ПОЗ
	сог
	- И
	МЫ
	себ
	дых
	- «]
	45°
	НОГ
	- I
	кру
	пле
	амг
	«бр
	раз
	- бе
	pac
	- «(

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. Посигналу 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 ныхание:
- «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени;
- И.п. основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабление «бросить» руки. В медленном темпе 30 с, повторить 3-4 раза;
- бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой»;
- «Скалолазы». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием

	1 7 1
	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
	наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль

флажка. После упражнения:

туловища. Контролировать положение плечевого пояса; - «Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами - наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения; - «Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение; - «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком; - «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок - замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать: - «Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь наклоны вперед до касания лбом коленей; - «Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг); - «Угол». 1) Из положения виса на гимнастической стенке переменное поднимание согнутых в коленях ног. 2) То же, но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное поднимание обеих ног; - «Пистолетик». 1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса - присесть на одной, другая - вперед, встать, опираясь на стенку. 2) То же на другой ноге; - другие упражнения в зависимости от вида нарушений Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Коррекционные упражнения, выполняемые лежа: 1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы. 2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.

	3. Согнув ноги в коленях, упереться с
	поочередно
	и одновременно приподнять пятки от пола.
	4. Стопой одной ноги охватить голень другой
	ней.
	5. Лежа на спине поочередное и одновременн
	носков стоп с поворотом их вовнутрь.
	Коррекционные упражнения, выполняемые ст
	1. Максимальное подошвенное сгибание ст
	внутрь.
	2. Поочередное захватывание пальцами ног
	палки.
	3. Подгребание пальцами матерчатого
	имитация подгребания песка.
	4. Захватывание стопами округлых предмет
	мяча, бильярдных шаров) внутренними св
	перемещение их с одного места в другое. 5
	стула, стопы параллельно - руками захва
	суставы, развести колени, одновременно пос
	наружный край и согнуть пальцы.
	6. Катание стопами мяча, гимнасти
	массажного валика.
	Коррекционные упражнения, выполняемые сп
	1. Стоя на наружных сводах стоп - поднят
	вернуться в исходное положение.
1	

- стопами в пол,
- ой и скользить по
- ное вытягивание

сидя:

- топ с поворотом
- гимнастической
- коврика или
- етов (теннисного водами стопы и 5. Сидя на краю ватить коленные ставить стопы на
- ической палки.

стоя:

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

пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание. Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе: 1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп. 2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь. 3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы. 4. Ходьба по набивным мячам. 5. Ходьба на носках по наклонной плоскости. 6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. 7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу и другие упражнения. Упражнения для коррекции дыхания: - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос; - лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос; - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох; то же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»); - стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»); - сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»);

- лежа на спине, поднимание рук вверх вдох, опускание выдох;
- сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, глубокий вдох, медленный выдох. Упражнения для профилактики нарушений зрения:
- И.п. сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами;
- И.п сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно

			приближать палец, не сводя с него глаз до тех	
			пор пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 - 8 раз;	
			- И.п сидя. 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	
			pas;	
			- 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	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 занятиям спортивными играми; последующим занятий баскетболом - просматривают видеоматериал обсуждением правил на профессиональнос последующим обсуждением спортивных игр (по теме трудовую правил спортивных урока); подготовку обучающихся; правила тактики игры (по теме урока); рассматривают судейства. Оформление смотрят демонстрационный ПО показ участие в материал на объяснением заявок расстановки ПО теме соревнованиях. Баскетбол игроков, перемещения (презентации, и специальная Олимпиада. площадке, стойки иллюстрации, 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 материалу с опорой на правилами игры, правилами профессиональносудейства, наказаниями при визуальный план. участвуют в беседе; трудовую нарушениях правил игры; деятельность; судейство игры, рассматривают выполняют соревнований. демонстрационный материал по практические задания с Оформление заявок на (презентации, теме заданными параметрами участие в соревнованиях. иллюстрации, наглядность); подбирают (например, Волейбол и Специальная - отвечают на вопросы по экипировку теннисиста, Олимпиада. прослушанному материалу с дифференцируют опорой на визуальный план, Настольный теннис разновидности ударов, Парные игры. участвуют в беседе; Правила подбирают ответы соревнований. Тактика выполняют практические вопрос ПО парных игр. задания заданными предоставленным Экипировка теннисиста. (например, карточкам и др.); параметрами Разновидности ударов. подбирают экипировку выполняют учебные 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 нарушениях правил игры. предоставленным карточкам и работе ПО поиску информации др.) с помощью педагога: ИЛИ поэтапное предъявление выполнению задания. инструкции, пошаговый

Выполнения задания; - выполняют учебеные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр; - участвуют в групповой работе по понску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).  Баскетбол Тактические приемы атакующего против защитлика. Ловля мяча двумя руками ст последующим ведением и остановкой. Передача мяча в движении спизу от груди в парах с прозвижением в перед. Ведение мяча с обводкой пренятствий. Броеки мяча в корзину в движении спизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбование мяча в парах. Ведение мяча в парах и рабованием и стоят в основе образаца учителя); - выполняют передвижения объюженением и стоят в основе образаца учителя); - выполняют передвижения в право, влево, вперёд, назад с ударами об пол; - выполняют передвижения в право, влево, вперёд, назад с ударами об пол; - выполняют повороты на месте, в движении; - останавливаются по ситналу учителя; - выполняют повороты на месте, в движении; - останавливаются по ситналу учителя; - выполняют повороты на месте и двум учителя; - выполняют остановку шагом; - выполняют повороты на месте с мячом в руках; - выполняют остановку шагом; - выпол				
- выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступпом уровие, с помощью учителя); - Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре; - Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре; - Смотрят показ с объяспением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя); - выполняют передвижения баз 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 упрощеным правилам. Захват и выбивание мяча в парах Веделие мяча с обводкой условных противников. Передача мяча в движении и стоят в редение мяча на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют передвижения вправо, влеео, вперёд, назад с ударами об пол; - выполняют передвижения в впраю, влеео, вперёд, назад с останавливаются по сигналу учителя; - выполняют остановку шагом; - выполняют остановку шагом; - выполняют передвижения на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют передвижения на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют передвижения на месте, в движении; - останавливаются по сигналу сучителя; - выполняют передвижения на месте, в движении; - останавливаются по сигналу сучителя; - выполняют передвижения на месте, в движении; - останавливаются по сигналу сучителя; - выполняют передвижения на месте, в движении; - останавливаются по сигналу сучителя; - выполняют остановку шагом; - останавливаются по сигналу сучителя; - выполняют остановку шагом; - останавливаются по сигналу сучителя; - выполняют остановку шагом; - останавливаются по сигналу сучителя; - останавливаются по сигналу остановку шагом; - останавливаются по сигналу сучителя; - останавливаются по сигналу сучителя; - останавливаются по сигналу сучит			(пооперационный) контроль	
теорстическим вопросам спортивных игр;			-	
Практический Баскетбол Тактические приемы атакулещего противы в баскетбол, правила поведения в иостановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением внередьением ненизу от груди. Подбирание откочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении с на выбивание мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении с на выбивание мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении с на выбивание мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении с на выбивание мяча в движении с на выбивание мяча в движении с на выбивание мяча в движении с на выполняют повороты на месте, в движении и бегом с обводкой условных противников преданием преданот мяч; - выполняют повороты на месте, в выполняют остановку шагом; - выполняют повороты на месте, в выполняют остановку шагом; - выполняют повороты на месте, в выполняют остановку шагом; - выполняют повороты на месте, в выполняют остановку шагом; - выполняют повороты на месте, в выполняют остановку шагом; - остановку шагом; - остановку шагом; - остановку шагом; -			- выполняют учебные тесты по	
- участвуют в трупповой работе по полску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).  Практический			теоретическим вопросам	
Практический Васкетбол Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками стоторущи в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с оболкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Побирание отскочившего от пита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам травила игры в парах. Ведение мяча парах. Велюпняют повороты на месте, в движении; сигналу учителя; выполняют остановку шагом; выполняют остановку шагом; выполняют обътковной стойке (на останавливаются по сигналу учителя; выполняют остановку шагом; выполняют от товороты на месте, в движении; сигналу учителя; выполняют повороты на месте, в движении; сигналу учителя; выполняют повороты на м			спортивных игр;	
Выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).  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 пренятствий. Броски мяча в вкорзину в движении снизу от пуди. Подбирание откомочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой неботом с обводкой учителя; - выполняют поераму на выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой учителя; - выполняют поераму на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и и передачу на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют остановку шагом; - выполняют остановку шагом; - выполняют остановку шагом; - выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и и передачу на месте двумя руками; - выполняют остановку шагом; - выполняют повлю и передачу на месте двумя руками; - выполняют повроть на месте двумя руками; - выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и передачу на месте двумя руками; - выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и передачу на месте двумя руками; - выполняют остановку шагом; - выполняют повлю и передачу на месте двумя руками; - выполняют остановку шагом; - выполняют повроть на месте двума руками и передачу на месте двума руками и передачи на месте двума руками и стоят в основной стойке (на ост			- участвуют в групповой работе	
Практический Баскетбол Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча в движении спизу от груди. В корзину в движении спизу от труди. Побрирание откочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча в парах от шита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении е сично от щета мяча. Очебная игра по условных противников. Передача мяча в движении е сигналу учителя; — выполняют повороты на месте, в движении сигналу учителя; — выполняют повороты на месте, в движении сигналу учителя; — выполняют повороты на месте в движении; — останавливаются по сигналу учителя; — выполняют повороты на месте в движении; — остановку шагом; — выполняют остановку шагом; — останавливаются по сигналу учит			по поиску информации или	
Практический Баскетбол Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча д обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскотившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча в парах. Передача мяча в движении остановку щагом; выполняют повороты на месте, в движении; останавливаются по сигналу учителя; выполняют повороты на месте, в движении; останавливаются по сигналу учителя; выполняют повороты на месте, в движении; останавливаются по сигналу учителя; выполняют повороты на месте, в движении; останавливаются по сигналу учителя; выполняют повороты на месте, в движении; останавливаются по сигналу учителя; выполняют остановку шагом; остовных противников. Передача мяча в движении и бетом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении и переданот мяч; от овят и переданот мяч; обят и переданот мяч; остановку шагом; остановку пагом; остановк			выполнению задания (на	
Практический Баскетбол Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча д обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскотившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча в парах. Передача мяча в движении остановку щагом; выполняют повороты на месте, в движении; останавливаются по сигналу учителя; выполняют повороты на месте, в движении; останавливаются по сигналу учителя; выполняют повороты на месте, в движении; останавливаются по сигналу учителя; выполняют повороты на месте, в движении; останавливаются по сигналу учителя; выполняют повороты на месте, в движении; останавливаются по сигналу учителя; выполняют остановку шагом; остовных противников. Передача мяча в движении и бетом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении и переданот мяч; от овят и переданот мяч; обят и переданот мяч; остановку шагом; остановку пагом; остановк			доступном уровне, с помощью	
Тактические приемы атакующего против запитника. 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 парах. Ведение мяча парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении предвижании предвижении предвижения предвижении предвижении предвижении предвижении предвижения предвижения предвижения предвижения предвижении предвижении предвижении предвижении предвижения предви			1	
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 в парах. Ведение мяча в парах и гогом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении передача мяча в движении передача мяча в движении с с мячом в руках;  а баскетбол, правила поведения в игре; — смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя); — выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад; ударами об пол; — выполняют ведение мяча на месте, в движении; — останавливаются по сигналу учителя; — выполняют повороты на месте, в движении; — останавливаются по сигналу учителя; — выполняют остановку шагом; — останавливаются по сигналу учителя; — выполняют остановку шагом; — останавливаются по сигналу учителя; — выполняют остановку шагом; — останавливаются по сигналу учителя; — выполняют остановку шагом; — выполняют остановку шагом; — выполняют остановку шагом; — выполняют остановку шагом; — останавливаются по сигналу учителя; — выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад; ударами об пол; — выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад; — выполняют передвижения постановку правимения постановку правимения постановку правимения постановку правимения	Практический	Баскетбол	Баскетбол	Баскетбол
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 упропценным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом условных противников. Передача мяча в движении обегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении готовт и передача мяча в движении обегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении готовт и передают мяч; на выполняют повят и передают мяч; на месте, в движении сигналу учителя; на месте двумя руками; от остановку шагом; на месте, в движении; на месте двумя руками; на месте, в движении; на месте двумя руками; на месте, в движении; на месте двумя руками; на месте, в движении; на месте двумя руках; на месте, в движении и передают мяч; на месте объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя); на основной стойке (на ос	материал.	Тактические приемы	- Осваивают правила игры в	- Осваивают правила игры
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 упропценным правилам. Захват и выбование мяча в парах. Ведение мяча шагом условных противников. Передача мяча в движении бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении готом упропценным обегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении готом упропценных предача мяча в движении готом условных противников. Передача мяча в движении готом упропценных противников. Передача мяча в движении готом условных противников передачом и передану на месте двумя рукаж; на мяча и передану мяча на месте двумя рукаж; на мяча и передану мяча в движении готом в руках; на мяча и передану мяча в движении готом в руках; на мяча и передану мяча и месте двумя руками; остановку шагом; на мяча и передану мяча и передану мяча и передану мяча и месте двумя рукаж; на мячом в руках; на помот повороты на месте выполняют ловлю и передану мяча и мяча и передану мяча и передану мяча и мяча		атакующего против	баскетбол, правила поведения в	в баскетбол, правила
последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча вправо, влево, вперёд, вправо, влево, вперёд, вправо, влево, вперёд, назад; 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 бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении с к мяча в руках; передача мяча в движении на месте, в располняют передвижения и стоят в основе образца учителя); основе образца учителя); онновной стойке (на основной стойке (на основном основном стойке (на основном снава, в право, влево, вперед, назад; онновном спол; онновном спол; онновном стойке (на основнами об пол; онновном спол; онновном спол; онновнами об пол; онновнами об пол; онновнами об пол; онновнами об пол; онновном спол; о		защитника. Ловля мяча	игре;	поведения в игре;
остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча вправо, влево, вперёд, назад; передвижения без 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 бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении го от от труди. Выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; передвижения вправо, влево, вперёд, назад с останавливаются по сигналу учителя; выполняют остановку шагом; выполняют повороты на месте, в движении; останавливаются по сигналу учителя; выполняют повороты на месте, в движении; останавливаются по сигналу учителя; выполняют повороты на месте, в движении; останавливаются по сигналу учителя; выполняют остановку шагом; останавливаются по сигналу учителя; выполняют остановку шагом; останавливаются по сигналу учителя; выполняют остановку шагом; остановку шагом; выполняют ловлю и		двумя руками с	- смотрят показ с объяснением	- смотрят показ с
мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча вправо, влево, вперёд, назад с в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении передача мяча в движении передача мяча в движении передачот мяч; основе образца учителя); -выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; - выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; - выполняют остановку шагом; - выполняют повороты на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют остановку шагом; - выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и		последующим ведением и	и стоят в основной стойке (на	объяснением и стоят в
мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча вправо, влево, вперёд, назад с в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении передача мяча в движении передача мяча в движении передачот мяч; основе образца учителя); -выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; - выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; - выполняют остановку шагом; - выполняют повороты на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют остановку шагом; - выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и		остановкой. Передача	основе образца учителя);	основной стойке (на
груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча вправо, влево, вперёд, назад; 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 бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении передача мяча в движении передачо мяча в движении передачо мяча в парах. Веденае мяча в парах. Выполняют повороты на месте выполняют остановку изгом; — выполняют остановку изгом; — выполняют остановку изгом; — выполняют ловлю и		-	1	основе образца учителя);
продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении правилам в движении предача мяча в движении предачата мяча в движении предачата мяча в движении предачата мяча в парах. Передача мяча в движении предачата мяча в парах. Передача мяча в движении предачата мяча в парах. Передача мяча в движении предачата мяча в парах предвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; — выполняют ведение мяча на месте, в движении; — выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; — выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; — выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; — выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; — выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; — выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; — выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; — выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; — выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; — выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; — выполняют ва парах. — выполняют передвижения право, в передвижения право, в пара право, в передвиже			-	
Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении препятствий. Броски мяча в парах. Передача мяча в движении препятствий. Броски мяча в парах и гра по упрощеным правилам. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении препятствий. Броски мяча в движении предача мяча в движении препятствий. Броски мяча в парах от противников. Передача мяча в движении предафот мяч; противников портивников препятствий. Броски мяча в парах от препятствий. Броски мяча в парах от препятствий. Броски мяча в парах от препятствий. Броски мяча в движении предафот мяч; препятствий. Броски мяча в движении предафот мяч; передафот м			1	передвижения без мяча
препятствий. Броски мяча в право, влево, вперёд, назад с ударами об пол; - выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; - выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; - выполняют ведение мяча на передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол; - останавливаются по сигналу ударами об пол; учителя; - выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и передачу на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют ловлю и передачу на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют повороты на месте - выполняют остановку условных противников. Передача мяча в движении говят и передают мяч; - выполняют ловлю и			*	-
в корзину в движении снизу от груди выполняют ведение мяча на Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении ударами об пол; - выполняют остановку шагом; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют ловлю и передачу - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют ловлю и передачу - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют повороты на месте двумя руками; - выполняют повороты на месте обязоваться по сигналу учителя; - выполняют повороты на месте обязоваться по сигналу учителя; - выполняют повороты на месте обязоваться по сигналу учителя; - выполняют повороты на месте обязоваться по сигналу учителя; - выполняют остановку условных противников. Передача мяча в движении - ловят и передают мяч; - выполняют ловлю и			<u> </u>	-
снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная правилам. Захват и выбивание мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении правилам вправо, месте, в движении; останавливаются по сигналу учителя; останавливаются по сигналу учителя; останавливаются по мяча на месте двумя руками; осигналу учителя; остановку щагом; осигналу учителя; осигна			1 -	•
Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении на месте, в движении; на месте, в движении и месте, в движении и месте, в движении и месте, в движении и месте, в движении; на месте, в движении и месте, в движении			*	
от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении - останавливаются по сигналу ударами об пол; - выполняют остановку шагом; на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют повороты на месте - выполняют остановку условных противников. С мячом в руках; шагом; - выполняют ловлю и				1
игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении учителя; - выполняют остановку шагом; на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют повороты на месте условных противников. Передача мяча в движении - ловят и передают мяч; - выполняют ловлю и				-
правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении захват и выполняют остановку шагом; на месте, в движении; - выполняют ловлю и передачу - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют повороты на месте зыполняют остановку шагом; на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют остановку шагом; на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют остановку шагом; на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют остановку шагом; - останавливаются по сигналу учителя; - выполняют остановку шагом; - выполня			1	•
выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и ведение мяча шагом и мяча на месте двумя руками; сигналу учителя; бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении повят и передают мяч; - выполняют ловлю и передают мяч; - выполняют ловлю и				
Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении движени		=	_	
бегом с обводкой - выполняют повороты на месте условных противников. с мячом в руках; шагом; Передача мяча в движении - ловят и передают мяч; - выполняют ловлю и		-		
условных противников. с мячом в руках; шагом; Передача мяча в движении - ловят и передают мяч; - выполняют ловлю и				• •
Передача мяча в движении - ловят и передают мяч; - выполняют ловлю и			-	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
		-	1 2 1	-
Total D Hapan, operal begin and ogner pyron hall repedally will have meeter		бегом в парах, бросок	- ведут мяч одной рукой на	передачу мяча на месте

в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры баскетбола. основе Эстафеты с ведением мяча. Волейбол Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры

мяча одной рукой от плеча

месте, в движении шагом;

- бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;
- выполняют штрафные броски;
- выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча;
- выполняют повороты на месте;
- выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча.
- ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо;
- ловят мяч с последующим ведением и остановкой;
- передают мяч с продвижением вперёд;
- ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебой игры;
- выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния;
- выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
- ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении;
- выполняют ведение мяча с изменением направлений (без

двумя руками;

- выполняют повороты на месте с мячом в руках;
- ловят и передают мяч;
- ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом;
- бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;
- выполняют штрафные броски;
- выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча;
- выполняет остановку шагом, прыжком, после ведения мяча;
- выполняют повороты на месте:
- выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча;
- выполняют блокирование мяча; нападающий удар через сетку с шагом, прыжки вверх с места, с 3-х шагов (серия 3-6 по 5,10 раз);
- ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо;
- ЛОВЯТ МЯЧ

(эстафеты) с мячами.

Настольный теннис обводки и с обводкой); последующим ведением и Олиночные И - выполняют броски мяча в остановкой; парные учебные корзину c различных передают МЯЧ игры. Тактические приемы в положений; продвижением вперёд; бросают, парных играх. - осуществляют практическое ведут, Хоккей на полу судейство подбирают мяч в процессе (c помощью Игры против соперника, педагога). учебой игры; - выполняют упражнения перемещение вправо и Пионербол набивными мячами: влево. Занятие подготовительном этапе к игре в волейбол): бросают мячи с близкого правильного положения (центральный - слушают объяснение правил расстояния, с разных нападающий, крайний игры с показом расстановки позиций и расстояния; нападающий, защитник). игроков на площадке; - выполняют повороты в Наказания определяют движении без мяча и при место на 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 направлений (без обводки - ловят мяч над головой; и с обводкой); - выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу; - выполняют броски мяча - выполняют розыгрыш мяча на в корзину с различных три паса (с помощью учителя); положений; - играют в учебную игру осуществляют игра «Мяч в практическое судейство (с (например, воздухе»); помощью педагога). - выполняют передачу мяча Пионербол сверху двумя руками над собой подготовительном этапе и в парах сверху двумя руками; к игре в волейбол): **ТОІКНІСОПІНЯ** подводящие слушают объяснение

(на

	1
упражнения к нижней прямой	
подаче мяча.	расстановки игроков на
Волейбол:	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
мяча теннисной ракеткой;	объяснением техники
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	I .

T T	
- 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
	нападающих ударов;

			HALLEGIOT BROWN & MOOTE
			- прыгают вверх с места.
			Настольный теннис
			- выполняют приём и
			передачу мяча теннисной
			ракеткой;
			- играют в одиночные и
			парные учебные игры;
			- используют тактические
			приемы в парных играх.
			Хоккей на полу
			- занимают правильное
			положение (центральный
			нападающий, крайний
			нападающий, защитник);
			- играют против
			соперника, перемещаются
			вправо и влево;
			- закрепляют и
			совершенствуют приемы
			игры;
			- играют в командные
			соревнования - учебные
			игры;
			- применяют наказания
			при нарушениях правил
			игры.
X-XII классы			
Теоретические	Требования к выполнению	- слушают инструктаж и	- слушают инструктаж и
сведения	утренней гигиенической	зрительно воспринимают	зрительно воспринимают
	гимнастики. Причины	образец поведения на уроках	образец поведения на
	нарушения осанки.	физической культуры (техника	уроках физической
	Питание и двигательный	безопасности);	культуры (техника
	режим школьника.	- рассматривают видеоматериал	безопасности);
	Распорядок дня.	по теоретическим вопросам	- рассматривают
	4 11 11	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

Самостраховка физической видеоматериал адаптивной самоконтроль культуры (например, по темам теоретическим вопросам при физических «Утренняя адаптивной физической выполнении гимнастика», упражнений. Помощь при «Нарушения культуры (например, по осанки», «Физическая культура и спорт в темам «Личная гигиена», травмах. Способы «Специальные «Помощь при травмах», России», самостоятельного олимпийские игры» и др.); «Специальные измерения частоты - слушают объяснение педагога олимпийские сердечных сокращений. игры» и Физическая культура и по теме с чёткими смысловыми др.); России. слушают объяснение опорой спорт акцентами И Специальные наглядность (визуальный план, педагога ПО теме 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 окончания школы. различные виды план, картинки по теме терминологическим аппаратом урока); (кроссворды, тесты, подбор - осваивают основные соответствующего понятия к понятия И термины, определению, ребусы и др.) с различные выполняют помощью учителя; заданий виды рассматривают терминологическим демонстрационный материал по аппаратом (кроссворды, (презентации, тесты. подбор теме иллюстрации, наглядность по соответствующего 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 теме опорой на визуальный план (с (презентации, использованием иллюстрации, системы сенсорных наглядность по игровых, видам поощрений); спорта, правилам личной выполняют доступные гигиены, видам 109

	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
	выполнению задания (на	сердечных сокращений,
<u> </u>		• • • •

			доступном уровне, с помощью	способов оказания
			учителя).	помощи при травмах,
			y intesia).	· · ·
				1
				самоконтроля при
				выполнении физических
				упражнений;
				- участвуют в групповой
				работе по поиску
				информации или
10	T	<b>A</b>		выполнению задания.
Гимнастика	Теоретические	Фланг, интервал,	- слушают инструктаж и	- слушают инструктаж и
	сведения.	дистанция.	применяют правила поведения	применяют правила
		Виды гимнастики в школе.	на уроках гимнастики (под	поведения на уроках
		Виды гимнастики:	контролем учителя);	гимнастики;
		спортивная,	- дают определение фланг,	- дают определение фланг,
		художественная,	интервал, дистанция;	интервал, дистанция;
		атлетическая,	- называют виды гимнастики, в	- называют виды
		ритмическая,	том числе в школе (2-3 вида);	гимнастики, в том числе в
		эстетическая. Правила	- дифференцируют виды	школе;
		соревнований по	гимнастики: спортивная,	- дифференцируют виды
		спортивной гимнастике.	художественная, атлетическая,	гимнастики: спортивная,
		Практическая значимость	ритмическая, эстетическая (2-3	художественная,
		гимнастики в трудовой	вида);	атлетическая,
		деятельности и активном	- воспроизводят элементарные	ритмическая,
		отдыхе человека.	теоретические сведения о	эстетическая;
			правильной осанке,	- воспроизводят
			- просматривают и	*
			рассматривают наглядные и	теоретические сведения о
			демонстрационные материалы	правильной осанке,
			(видео, презентации,	- просматривают и
			иллюстрации) о средствах	рассматривают наглядные
			гимнастики, слушают	и демонстрационные
			объяснение учителя о	материалы (видео,
			практической значимости	презентации,

T		U	,
		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;		туловища;
	in in in ion,	jiipamiieiiiii, ee ieiaiei iik e	1 3010 21111(4)

(большей набивными мячами; со удержанием груза выполняют ранее массы) скакалками; упражнения на голове cизученные упражнения, на равновесие; лазание и упражнениями в равновесии на сочетают ИХ опорный скамейке; перелезание; перелезание удержанием груза (большей прыжок; упражнения для (меньшее количество массы) раз, на развития дозировано, по возможности). голове с упражнениями в пространственно-Общеразвивающие равновесии на скамейке; временной корригирующие упражнения с Общеразвивающие дифференцировки предметами, на снарядах: корригирующие - выполняют ранее изученные точности движений; упражнения упражнения с гимнастическими предметами, на снарядах: упражнения преодоление палками; точиние ранее - с набивными мячами; сопротивления; переноска изученные упражнения с грузов упражнения передача гимнастическими гимнастической скамейке; предметов. палками; - ходьба навстречу друг другу; - с набивными мячами: выполняют передачу упражнения на гимнастической скамейке: баскетбольного мяча. Упражнения - ходьба навстречу друг гимнастической стенке: другу; выполняют передачу - пружинистые приседания в баскетбольного мяча. положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне Упражнения на колена; гимнастической стенке: сгибание выполняют пружинистые разгибание рук в положении приседания в положении лёжа на полу; выпада вперёд, опираясь - выполняют акробатические на рейку на уровне (элементы, упражнения колена; - выполняют сгибание и связки). - девочки: перекаты в стороны разгибание рук положении лёжа на полу; сед в полу шпагат; - мальчики: поворот в сторону с выполняют акробатические 2-3 шагов; кувырок назад

	T
стойка на лопатках (по	упражнения (элементы,
возможности).	связки).
Переноска груза и передача	- девочки: перекаты в
предметов:	стороны сед в полу
- выполняют передачу	шпагат;
набивного мяча при	- мальчики: поворот в
выполнении эстафет;	сторону с 2-3 шагов;
- убирают снаряды после	кувырок назад стойка на
занятий.	лопатках.
Танцевальные упражнения:	Переноска груза и
- закрепление изученных	передача предметов:
танцевальных шагов;	- выполняют передачу
- танцуют танец «Ламбада».	набивного мяча при
Равновесие:	выполнении эстафет;
- выполняют ранее изученные	- убирают снаряды после
упражнения на все виды	занятий.
равновесия;	Танцевальные
- выполняют расхождение	упражнения:
вдвоём с предметами в руках;	- закрепление изученных
- выполняют упражнения в	танцевальных шагов;
сопротивлении.	- танцуют танец
Лазание и перелезания:	«Ламбада».
- выполняют перелезания через	Равновесие:
препятствия разной высоты.	- выполняют ранее
Опорный прыжок:	изученные упражнения на
- выполняют ранее изученные	все виды равновесия;
подводящие упражнения для	- выполняют расхождение
выполнения опорных прыжков	вдвоём с предметами в
через козла.	руках;
Упражнения на развитие	- выполняют упражнения
координационных	в сопротивлении.
способностей, ориентация в	Лазание и перелезания:
пространстве, быстрота	- выполняют перелезания
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
		укрепления здоровья	контролем учителя);	лёгкой атлетики;

	I	1.1	1 1
	человека, основы	- дифференцируют виды	- дифференцируют виды
	кроссового бега, бег по	гимнастики: спортивная,	гимнастики: спортивная,
	виражу.	художественная, атлетическая,	художественная,
	Правила судейства по	ритмическая, эстетическая;	атлетическая,
	бегу, прыжкам, метанию;	- воспроизводят элементарные	ритмическая,
	правила передачи	теоретические сведения о	эстетическая;
	эстафетной палочки в	правильной осанке,	- воспроизводят
	легкоатлетических	- просматривают и	теоретические сведения о
	эстафетах.	рассматривают наглядные и	правильной осанке,
	Практическая значимость	демонстрационные материалы	- просматривают и
	развития физических	(видео, презентации,	рассматривают наглядные
	качеств средствами легкой	иллюстрации) о средствах	и демонстрационные
	атлетики в трудовой	гимнастики, слушают	материалы (видео,
	деятельности человека.	объяснение учителя о значение	презентации,
		ходьбы для укрепления здоровья	иллюстрации) о средствах
		человека, основам кроссового	гимнастики, слушают
		бега, бег по виражу;	объяснение учителя о
		- рассказывают правила	значение ходьбы для
		судейства по бегу, прыжкам,	укрепления здоровья
		метанию; правила передачи	человека, основам
		эстафетной палочки в	кроссового бега, бег по
		легкоатлетических эстафетах. (с	виражу;
		помощью учителя);	- рассказывают правила
		- просматривают и	судейства по бегу,
		рассматривают наглядные и	прыжкам, метанию;
		демонстрационные материалы	правила передачи
		(видео, презентации,	эстафетной палочки в
		иллюстрации) о практической	легкоатлетических
		значимости развития физических	эстафетах;
		качеств средствами легкой	- просматривают и
		атлетики в трудовой деятельности	рассматривают наглядные
		человека;	и демонстрационные
		- участвуют в обсуждении, в	материалы (видео,
		беседе.	презентации,
<u> </u>			

				иллюстрации) о практической значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека; - участвуют в обсуждении, в беседе.
	Практический	Бег.	Бег.	Бег.
M	материал.	Медленный бег с	- Выполняют медленный бег с	- Выполняют медленный
		равномерной скоростью.	равномерной скоростью;	бег с равномерной
		Бег с варьированием	- выполняют бег с	скоростью;
		скорости. Скоростной бег.	варьированием скорости;	- выполняют бег с
		Эстафетный бег. Бег с	- выполняют скоростной бег;	варьированием скорости;
		преодолением	- эстафетный бег (эстафета	- выполняют скоростной
		препятствий. Бег на	4x100);	бег;
		короткие, средние и	- бег с преодолением	- эстафетный бег
		длинные дистанции. Кроссовый бег по	препятствий;	(эстафета 4х200); - бег с преодолением
		Кроссовый бег по слабопересеченной	- выполняют бег на короткие, средние и длинные дистанции	препятствий;
		местности.	(бег 300 м, бег на средние	- выполняют бег на
		Прыжки.	дистанции);	короткие, средние и
		Отработка выпрыгивания	- выполняют кроссовый бег по	длинные дистанции (бег
		и спрыгивания с	слабопересеченной местности	300 м, бег на средние
		препятствий. Прыжки в	(выполняют кросс 500-1000 м);	дистанции);
		длину (способами	- выполняют бег в различном	- выполняют кроссовый
		«оттолкнув ноги»,	темпе.	бег по слабопересеченной
		«перешагивание»).	Прыжки.	местности (выполняют
		Прыжки в высоту	- выполняют выпрыгивания и	кросс 500-1200 м);
		способом «перекат».	спрыгивания с препятствий;	- выполняют бег в
		Толкание набивного мяча.	- выполняют прыжки в длину	различном темпе.
		Метание нескольких	(способами «оттолкнув ноги»,	Прыжки.
		малых мячей в 2-3 цели.	«перешагивание»);	- выполняют

			<u> </u>	
		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;
	делгельности теловека (при	bhoop orbera,

	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
	подготовку;	объяснением техники бега
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	•	

ремонстрационные материалы и др.) по прявиой и на поворотах; по прявиой и на поворотах; по пряви по пряви по пряви по пряви материалы и др.) по прявилыя маляви пьда, по теме конькобежным спорто спорта и др.; участвуют в групповой работе по заданию учителя объяснение и обучающихся с достаточным уровнем); с обосновывают значимость занятий коножожным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовку (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  Подкаторы по наводящим по наводящим видеоматериалы (презентации, выбор ответа; с учителя и др.) по теме конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовой подготовку; с участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, сущтеля (обсуждают, сущтеля (обсуждают, осущтесявляют поиск и выбор ответа; ососновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, сто профессионально-трудовой подгатаную по заданию учителя (обсуждают, осущтесявляют поиск и выбор ответа; ососновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, сто профессионально-трудовой подгатаную по томе к и выбор ответа; осогновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, сто профессионально-трудовой подготовки.	1			U
(презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.;  - участвуют в групповой работе по задапию учителя (обсуждают, о существляют поюк и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем);  - обосновывают значимость запятий конькобежным спортом для органиям человека, сто профессионально-трудовой подтотовки могителя, по наводящим вопросам).  - обосновывают значимость запятий конькобежным спортом на организм человека, сто профессионально-трудовой подтотовку (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  - обосновывают значимость запятий конькобежным спортом на организм человека, сто профессионально-трудовой подтотовку;  - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;  - обосновывают значимость запятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовой подтотовки.			- рассматривают наглядно-	по прямой и на поворотах;
и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.;  - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровпем);  - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организм человека, его профессиопально-трудовой подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по паводящим вилеоматериалы и др.) по теме конькобежного спорта и др.;  - участвуют в групповой работе по заданию учителя и дв.;  - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;  - обосновывают значимость заматий конькобежным спортом на организм деловека, его профессиопально-трудовой подготовку;  - рассматривают наглядно-демопетрационные материалы (презептации, вилеоматериалы и др.) по теме конькобежного спорта и др.;  - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;  - обосновывают заначимость занятий конькобежного заначимость заначим стортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки.			1	
льда, по теме конькобежного спорта и др.;				1
спорта и др.; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем); - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  по заданию учителя или выбор ответа (с профессионально-трудовой подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма чалевска, то профессионально- трудовой подтотовки.  правилам заливки дъл, по выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма чалевска, сто профессионально- трудовой подтотовки.			и др.) по правилам заливки	-
- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем); - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подтотовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  подтотовки (при вистрационные материалы (презентации, видематериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповой работе по заданию очителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональното прудовой подтотовки.			льда, по теме конькобежного	прямой и на поворотах;
поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем);  - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подлотовки (при необходимости, с помощью учителя, по паводящим вопросам).  - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;  - обосновывают значимость трудовую подтотовку;  - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме к онькобежного 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.			спорта и др.;	- слушают объяснение и
(обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с запятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подтотовки и выбор ответа (д запятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подтотовки и необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  Вопросам об дета (д запятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подтотовку; — рассматривают наглядно-демонстрационные инстрационные инстрациональной инстрационные инстрациональной инстрационные инстрациональной инстрациональной инстрациональной инстрационные инстрациональной и			- участвуют в групповой работе	рассматривают наглядно-
поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем);  - обосновывают значимость запятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки (при пеобходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;  - обосновывают значимость трудовую подготовку;  - рассматривают даглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по теме конькобежного спорта и др.;  - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;  - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.			по заданию учителя	демонстрационные
помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем); - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  портобки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  портобки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  портобки (при необходимости, с помощью демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.			(обсуждают, осуществляют	материалы о влиянии
обучающихся с достаточным уровнем);  - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подтотовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  - обосновывают значимость инслитационные материалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.;  - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;  - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.			поиск и выбор ответа (с	занятий конькобежным
уровнем); - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  профессионально-трудовой (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  профессионально-трудовой (при необходимости, с помощью учителя по наводящим видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по 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.			помощью учителя или	спортом на организм
- обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки пеобходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  - обосновывают значимость рассматривают наглядно-демонстрационные материалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.			обучающихся с достаточным	человека, его
занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим 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 профессиональнотрудовой подготовки.				профессионально-
для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  Вопросам (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  Вопросам (правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.			- обосновывают значимость	трудовую подготовку;
профессионально-трудовой подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  вопросам).  профессионально-трудовой подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.;  участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;  осуществляют поиск и выбор ответа;  обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.			занятий конькобежным спортом	- рассматривают
подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.			для организма человека, его	наглядно-
необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).  необходимости, с помощью учителя, по наводящим 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 профессиональнотрудовой подготовки.			профессионально-трудовой	демонстрационные
учителя, по наводящим вопросам).  правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.			подготовки (при	материалы (презентации,
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 профессиональнотрудовой подготовки.			необходимости, с помощью	видеоматериалы и др.) по
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 профессиональнотрудовой подготовки.			учителя, по наводящим	правилам заливки льда, по
- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.			вопросам).	теме конькобежного
работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.				спорта и др.;
учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.				- участвуют в групповой
осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.				работе по заданию
осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.				учителя (обсуждают,
выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально- трудовой подготовки.				
значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.				выбор ответа;
значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессиональнотрудовой подготовки.				- обосновывают
для организма человека, его профессионально- трудовой подготовки.				
для организма человека, его профессионально- трудовой подготовки.				конькобежным спортом
его профессионально- трудовой подготовки.				_
трудовой подготовки.				-
	Практический	Лыжная подготовка:	- передвигаются с лыжами под	- передвигаются с лыжами

материал	Сочетание различных	рукой, на плече;	под рукой, на плече;
патернал	видов лыжных ходов на	- выполняют поворот на лыжах	- выполняют поворот на
	слабопересеченной	вокруг носков лыж;	лыжах вокруг носков
	местности.	- передвигаются ступающим	лыж;
	Конькобежная	шагом по лыжне;	- передвигаются
	подготовка:	- передвигаются скользящим	_
	Стойка конькобежца. Бег	шагом по лыжне;	ступающим шагом по лыжне;
	по прямой. Бег по прямой	- смотрят показ с объяснением	
	1 -	1 -	- 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
		двухшажным ходом;	до 1,5 км;

	T		
- передвигаются на лыжах	1 *		
попеременным двухшажным			
ходом;	- передвигаются на лыжах		
- выполняют передвижение на	а на скорость на отрезке 40-		
скорость на расстояние до 100	60 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 ходом;		
расстояние до 1 км;	- передвигаются на лыжах		
- преодолевают на лыжах 500 м	попеременным		
(девочки), 1 км. (мальчики);	двухшажным ходом;		
- играют в игры на лыжах;	- выполняют		
- совершенствуют технику	передвижение на скорость		
выполнения ступающего,	на расстояние до 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 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-			
50 м (3 раза); 100 м (2 раза);	на лыжах;		
- передвигаются на лыжах на	- совершенствуют		
дистанцию до 1 км (девочки):			
до 1,5 км (мальчики);	двухшахного хода,		
- осваивают и совершенствуют	_		
одновременный ход.	-		
бесшажный и одношажный	· .		
ходы, одновременный	_		
двушажный ход;	торможения «плугом»;		
Up ] manning 110 H)	1		

выполняют поворот махом на месте;  передвигаются в быстром темпе на отрежах 30-40 м (девочки − 2 араза);  раза);  передвигаются на лыжах на диставщию до 1 км − девочки, до 1,5-2 км − мальчики − 2 выполняют спуски в дыкосокі стойке на лыжах;  выполняют поворот на парадлельных дыках при спуске на лыжах;  проходят на скорость отрежок до 100 м 2-3 раза;  проходят дистанцию 1-3 км по средненересеченной местности;  проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  Конькобежная подготовка:  """>Конькобежная подготовка:  """" удерживают стойка выполняют повороты времени 1-2 км.  Конькобежная подготовка:  """" удерживают стойка выполняют воворотах;  """" выполняют бет по прямой;  """" выполняют бет по прямой;  """" выполняют бет по прямой;  """" выполняют бет по прямой и па поворотах и пресвизаются в быстром темпе на отрежата учасныя при прохождении спусков;  """" с не предвигаются в быстром темпе на отрежата учасныя при прохождении пусков;  """" передвигаются на лыжах при спусков заполняют от стойка в конькобежца;  """" проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  Конькобежная подготовка:  """" удерживают с тойка конькобежца;  """" выполняют бет по прямой и па поворотах;  """" выполняют бет по прямой и па поворотах от поворот па предвигаются в быстром темпе на отрежата учасныя при прохождении спусков;  """"" передвигаются подгоможенным правильное падение при прохождении спусков;  """" передвигаются по прямой и па посростах;  """" передвигаются по прямой и па повероты мах	
- передвигаются в быстром темпе на отрезках 30-40 м (девочки - 2-3 раза, мальчики 3-5 раз, на кругу 100-150 м (девочки - 1 разя); - передвигаются па лыжах па двестапцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км - мальчики выполняют повром та парадлельных драза); - выполняют поворот на парадлельных лыжах при спуске па лыжах; - проходят па скорость отрезок до 100 м 2-3 разя; - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  Конькобеждая подсотовка: - удерживают стойка конькобежда; - выполняют бег по прямой; - выполняют бег по прямой на поворотах; - выполняют свободное катание маличуют и тренирую прохождении спусков; - передвигаются за лыжках при спредвигаются за лыжных загафетах (300-400 м); - совершенствуют одновременный ход, бесшажный ход одновременный ход одновременный ход обновненный повороты махом на месте; - тормозят лыжжами и палками; - которят показ с объяснением правильного повороты на поворотах; - выполняют свободное катание.	- выполняют поворот махом на - выполняют торможение
темпе на отрезках 30-40 м (девочки - 2-3 раза, на круту 100-150 м (девочки — 1 раз, на круту 100-150 м (девочки — 1 раз, на круту 100-150 м (девочки — 1 раз, на круту 100-150 м (девочки — 1 раза); передвитаются повторно в быстром темпе на отрезках 40-60 см (5-6 раза); передвитаются на дыжах до 1,5-2 км — мальчики.  - выполняют спуски в средней и высокой стойке на ныжах; — выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах; — проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности; — проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  - Конькобежная подготовка: — удерживают стойка конькобежна; — выполняют бет по прямой; — выполняют бет по прямой; — выполняют бет по прямой; — выполняют бет по прямой и на поворотта; — выполняют бет по прямой и на поворотт; — выполняют бет по прямой и на поворотты; — выполняют вход в поворот; — имитируют и трешрую правильное падения при прохождении спусков; — передвигаются в быстром темпе на отрежам честем передвигаются в быстром темпе на быстром темпе на отрежам честем передвигаются в быстром темпе на отрежам честем передвигаются в быстром темпе на быстром темпе на отрежам честем передвигаются на пыжах честем передвигаются на лыжках честем п	месте; «плугом»;
(девочки - 2-3 раза, мальчики 3-5 раз, на кругу 100-150 м (девочки - 1 раз, мальчики - 2 раза);	- передвигаются в быстром - выполняют подъём
5 раз, на кругу 100-150 м (девочки – 1 раза);  - паредвигаются па лыжах на дистанцию до 1 км – девочки, до 1,5-2 км — мальчики.  - выполняют спуски в средней и высокой стойке па лыжах;  - выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах;  - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза;  - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности;  - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  Конькобежная подготовека:  - удерживают стойка конькобежная стойка конькобежна;  - выполняют бет по прямой;  - выполняют бет по прямой и на поворотах;  - имитируют и треширую правильное падение при прохождении спусков;  - передвигаются в обыстром темпе на отрежка 40-60 см (5-6 раз); 150-200 м (2-3 раза); 100	темпе на отрезках 30-40 м «полуёлочкой»,
(девочки – 1 раз, мальчики – 2 раза);   - передвитаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км — мальчики.   - выполняют спуски в средней и высокой стойке на лыжах;   - выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах;   - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза;   - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности;   - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.	(девочки - 2–3 раза, мальчики 3- «полулесенкой»;
раза); - передвигаются на лыжах на дистащию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км — мальчики выполняют спуски в средней и высокой стойке на лыжах; - выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на пыжах; - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза; - проходят дистащию 1-3 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  Конькобежная подготовка: - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой, на поворотах; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют свободное катание прохождении спусков; - проходят дистанцию обез учёта времени 1-2 км.  Конькобежная подготовка: - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой, на поворотах; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - прохождении спусков;	5 раз, на кругу 100-150 м - передвигаются повторно
- передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км — мальчики выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах; - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза; - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза; - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию 6ез учёта времени 1-2 км.  Конькобежная подготовка: - удерживают стойка конькобежна; - выполняют бет по прямой; - выполняют бет по прямой и на поворотах; - выполняют свободное катание.  выполняют свободное катание.	(девочки $-1$ раз, мальчики $-2$ $ $ в быстром темпе на
дистапцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км — мальчики.  - выполняют спуски в средней и высокой стойке на лыжах;  - выполняют поворот па парадлельных лыжах при спуске на лыжах;  - проходят па скорость отрезок до 100 м 2-3 раза;  - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности;  - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  Конькобежная подготовка:  - удерживают стойка конькобежца;  - выполняют бег по прямой;  - выполняют бег по прямой и на поворотах;  - выполняют вход в поворот;  - выполняют серободное катание.	раза); отрезках 40-60 см (5-6
до 1,5-2 км — мальчики.  - выполняют спуски в средней и высокой стойке на лыжах;  - выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах;  - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза;  - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности;  - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  Конькобежная подготовка:  - удерживают стойка конькобежца;  - выполняют бег по прямой;  - выполняют бег по прямой и на поворотах;  - выполняют вход в поворот;  - выполняют свободное катание.	<ul> <li>передвигаются на лыжах на раз); 150-200 м (2-3 раза);</li> </ul>
- выполняют спуски в средней и высокой стойке на лыжах; - выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах; - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза; - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  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 свободное катание.	дистанцию до 1 км - девочки, - передвигаются на лыжах
высокой стойке на лыжах;	до 1,5-2 км – мальчики. до 2 км (девочки); до 3 км
- выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах; - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза; - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют свободное катание выполняют свободное катание передвигаются в быстром темпе на	- выполняют спуски в средней и (мальчики);
параллельных лыжах при спуске на лыжах; - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза; - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  Конькобежная подготовка: - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание предвигаются в быстром темпе на	высокой стойке на лыжах; - соревнуются в лыжных
параллельных лыжах при спуске на лыжах; - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза; - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  Конькобежная подготовка: - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание предвигаются в быстром темпе на	- выполняют поворот на эстафетах (300-400 м);
- проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза; - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  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 свободное катание.	
до 100 м 2-3 раза;  - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности;  - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  - удерживают стойка конькобежная подготовка:  - удерживают стойка конькобежца;  - выполняют бег по прямой;  - выполняют бег по прямой и на поворотах;  - выполняют вход в поворот;  - выполняют свободное катание.	спуске на лыжах; одновременный ход,
- проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  - конькобежная подготовка: - тормозят лыжами и палками; - смотрят показ с объяснением правильного падения при прохождении спусков; - выполняют вход в поворот; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание.	- проходят на скорость отрезок бесшажный и
среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  Конькобежная подготовка: - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание.	до 100 м 2-3 раза; одношажный ходы
- проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  - помозят дистанцию без учёта времени 1-2 км.  - конькобежная подготовка: - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание.  - выполняют свободное катание.  - 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	- проходят дистанцию 1-3 км по одновременный
времени 1-2 км.  Конькобежная подготовка: - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание.	среднепересечённой местности; двушажный ход;
Конькобежная подготовка:  - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание.  - 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	- проходят дистанцию без учёта - выполняют повороты
Конькобежная подготовка:  - удерживают стойка - смотрят показ с объяснением правильного падения при прохождении спусков; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание выполняют свободное катание.	времени 1-2 км. махом на месте;
- удерживают стойка конькобежца; - смотрят показ с объяснением правильного падения при прохождении спусков; - имитируют и тренирую правильное падение при прохождении спусков; - передвигаются в быстром темпе на	- тормозят лыжами и
конькобежца; объяснением правильного - выполняют бег по прямой; падения при прохождении спусков; - имитируют и тренирую правильное падение при прохождении спусков; - передвигаются в быстром темпе на	Конькобежная подготовка: палками;
- выполняют бег по прямой; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание выполняют свободное катание передвигаются в быстром темпе на	- удерживают стойка - смотрят показ с
- выполняют бег по прямой и на поворотах; - имитируют и тренирую правильное падение при прохождении спусков; - передвигаются в быстром темпе на	конькобежца; объяснением правильного
- выполняют бег по прямой и на поворотах; - имитируют и тренирую правильное падение при прохождении спусков; - передвигаются в быстром темпе на	- выполняют бег по прямой; падения при прохождении
- выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание. правильное падение при прохождении спусков; - передвигаются в быстром темпе на	
- выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание. прохождении спусков; - передвигаются в быстром темпе на	
- выполняют свободное катание. прохождении спусков; - передвигаются в быстром темпе на	1 1
- передвигаются в быстром темпе на	
быстром темпе на	
OTPESKAN TO OUT IN ( DEBO IKI )	отрезках 40-60 м (девочки

	1		I	2.5 man Mary Years 5.7 man)
				3-5 раз, мальчики 5-7 раз), 150 200
				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
				попеременного
L	1	<u>l</u>		

	T	Ī		
				двухшажного к
				одновременным ходам;
				преодоление выступа;
				подъём «лесенкой»;
				- 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.
				-
				Конькобежная
				подготовка:
				- удерживают стойка
				конькобежца;
				- выполняют бег по
				прямой;
				- выполняют бег по
				прямой и на поворотах;
				- выполняют вход в
				поворот;
				- выполняют свободное
				катание. – выполняют бег
				на время.
Подвижные игры	Практический	Коррекционные игры;	- играют в коррекционные игры	- играют в коррекционные
Troponimion in poi	материал.	Игры с элементами	(по показу и образцу учителя);	игры (по показу и образцу
	Marephan.	общеразвивающих	- играют в игры с элементами	учителя);
		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
		построениями и	мяча; построениями и	образцу учителя):
		_	l	1 00
		перестроениями;	перестроениями; бросанием,	игры с бегом; прыжками;

		5m	TODEOX 1/0TOVY/ON 1/0 TOV	TORONIA MORONIA T
		бросанием, ловлей,	ловлей, метанием; на лыжах и	лазанием; метанием и
		метанием; на лыжах и	коньках; с переноской груза.	ловлей мяча;
		коньках; с переноской		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
		профессионально-	с последующим обсуждением	спортивных игр (по теме
		профессионально	о последующим обсуждением	onopinimizing (no teme

трудовую подготовку	правил спортивных игр,	урока, о специальной
	1	
обучающихся; правила	тактики игры (по теме урока);	Олимпиаде и др.);
судейства. Оформление	- смотрят по показ с	- рассказывают
заявок на участие в	объяснением расстановки	упрощенные правила
соревнованиях. Баскетбол	игроков, перемещения по	игры в баскетбол; права и
и специальная Олимпиада.	площадке, стойки	обязанности игроков;
Волейбол:	волейболистов, баскетболистов,	правила предупреждения
Наказания при нарушении	теннисистов и др.;	травматизма;
правил игры. Влияние	- знакомятся с упрощёнными	- рассказывают,
занятий по волейболу на	правилами игры, правилами	соблюдают порядок
профессионально-	судейства, наказаниями при	оформления заявок на
трудовую деятельность;	нарушениях правил игры;	участие в соревнованиях
судейство игры,	- рассматривают	по баскетболу, волейболу;
соревнований.	демонстрационный материал по	- рассматривают
Оформление заявок на	теме (презентации,	демонстрационный
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. Тактика	- выполняют практические	прослушанному
парных игр.	задания с заданными	материалу с опорой на
Экипировка теннисиста.	параметрами (например,	визуальный план,
Разновидности ударов.	подбирают экипировку	участвуют в беседе;
Хоккей на полу:	теннисиста, дифференцируют	- выполняют
Тактика командной игры.	разновидности ударов,	практические задания с
Наказания при	подбирают ответы на вопрос по	заданными параметрами
нарушениях правил игры.	предоставленным карточкам и	(например, подбирают
парушениях правил игры.	др.) с помощью педагога:	экипировку теннисиста,
	поэтапное предъявление	дифференцируют
	<u> </u>	
	инструкции, пошаговый	разновидности ударов,
	(пооперационный) контроль	подбирают ответы на
	выполнения задания;	вопрос по
	- выполняют учебные тесты по	предоставленным

			,
		теоретическим вопросам	карточкам и др.);
		спортивных игр;	- выполняют учебные
		- участвуют в групповой работе	тесты по теоретическим
		по поиску информации или	вопросам спортивных игр;
		выполнению задания (на	- участвуют в групповой
		доступном уровне, с помощью	работе по поиску
		учителя);	информации или
		- обосновывают роль судьи на	выполнению задания;
		соревнованиях.	- обосновывают роль
		-	судьи на соревнованиях.
Практический	Баскетбол:	Баскетбол:	Баскетбол:
материал.	Тактические приемы	- осуществляют практическое	- осуществляют
_	атакующего против	судейство (с помощью	практическое судейство;
	защитника. Ловля мяча	учителя);	- используют тактические
	двумя руками с	- используют тактические	приемы атакующего
	последующим ведением и	приемы атакующего против	против защитника,
	остановкой. Передача	защитника, зонную и	зонную и персональную
	мяча двумя руками от	персональную защиту;	защиту;
	груди в парах с	- выполняют передачу, ведение	- выполняют передачу,
	продвижением вперед.	и ловлю мяча (ранее	ведение и ловлю мяча
	Ведение мяча с обводкой	изученными способами);	(ранее изученными
	препятствий. Броски мяча	- выполняют ловлю средней	способами);
	в корзину в движении	высоты летящего мяча, стоя на	- выполняют ловлю
	снизу от груди.	месте одной рукой с	средней высоты летящего
	Подбирание отскочившего	поддержкой другой;	мяча, стоя на месте одной
	от щита мяча. Учебная	- выполняют передачу мяча в	рукой с поддержкой
	игра по упрощенным	прыжке;	другой;
	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
	бегом с обводкой	основе баскетбола;	передачи и ловли мяча;
	условных противников.	- участвуют в эстафетах с	- выполняют совместные
	Передача мяча в движении	ведением мяча.	игровые действия трёх
	бегом в парах, бросок		нападающих против двух
	1 / 1	<u> </u>	,, , 1

мяча одной рукой от плеча защитников. в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры баскетбола. основе Эстафеты с ведением мяча. Волейбол: - осуществляют практическое Волейбол: Стойка и перемещения судейство соревнований Волейбол: (на волейболиста. Передача элементарном уровне, осуществляют мяча сверху двумя руками помощью учителя); практическое судейство над собой и передача мяча используют соревнований; тактические - используют тактические снизу двумя руками на приемы; - выполняют передачу, ведение месте приемы; И после 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 различных направлениях, техники выполнения прямого через нападающего удара через сетку; сетку стоя на месте; (ознакомление). Прыжки - выполняют одиночное и смотрят показ парное блокирование; вверх с места и шага, объяснением техники - играют в учебные игры на прыжки сетки. выполнения прямого Многоскоки. основе волейбола; нападающего удара через Многократный - участвуют в играх, эстафетах с прием сетку; мяча снизу двумя руками. мячами. тыкниошяв прямой Блокирование нападающий удар через нападающих ударов. сетку; Учебные игры на основе - выполняют одиночное и

волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Настольный теннис: Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в	Настольный теннис: - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой; - играют в одиночные и парные учебные игры;	парное блокирование; - играют в учебные игры на основе волейбола; - участвуют в играх, эстафетах с мячами.
ларных играх. <i>Хоккей на полу:</i> Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правити п	- используют тактические приемы в парных играх.  Хоккей на полу: - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний	Настольный теннис: - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой; - играют в одиночные и парные учебные игры;
вильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные	нападающий, защитник); - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры; - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при	- используют тактические приемы в парных играх.  Хоккей на полу - занимают правильное положение (центральный
соревнования — учебные игры.	нарушениях правил игры.	нападающий, крайний нападающий, защитник); - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры;
		<ul><li>играют в командные соревнования - учебные игры;</li><li>применяют наказания</li></ul>

		при нарушениях правил игры.

#### 1.4. Тематическое планирование

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

<u>№</u>	Разделы и темы	Год обучения				
		I¹	I	II	III	IV
		Ко.	личесті	во часо	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					

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

№	Разделы и темы	Год обучения				
		V	VI	VII	VIII	IX
		Количество часов (уроков)			ов)	
1	Теоретические сведения.	В процессе обучения			]	
2	Подвижные игры.	В процессе обучения			[	
3	Гимнастика.	26	26	26	26	26
4	Легкая атлетика.	26	26	26	26	26

		•		Итог	o: 510 ·	часов
		102	102	102	102	102
6.	Спортивные игры.	24	24	24	24	24
5	Лыжная подготовка/конькобежная подготовка.	26	26	26	26	26

### Примерный тематический план для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью АООП вариант 1, X - XII класс

No	Разделы и темы	Год обучения				
		X	XI	XII		
		Количество часов (уроков)				
1	Теоретические сведения.	В процессе обучения				
2	Подвижные игры.	В процессе обучения				
3	Гимнастика.	26	26	26		
4	Легкая атлетика.	26	26	26		
5	Лыжная подготовка/конькобежная подготовка.	26	26	26		
6.	Спортивные игры.	24	24	24		
		102	102	102		
			Итого:	306 часов		

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

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

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

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

## Учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся 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 АООП

- 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)

<b>№</b> π/π	Виды испытаний (тесты)	Показатели							
	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 ногами (см).	90	110	135	80	110	130		
3.	а) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).	6	8	14	3	4	8		
	б) Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях.			по возмо	жности				
4.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	Касание нижней части голени пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание нижней части голени пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоня ми		

5	Смешенное	
	передвижение на дистанции 500 м (400 м).	Без учёта времени

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

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

#### V - IX класс

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществлением учёта знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся, усвоение учебного материала за курс 5-9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 5 классе:

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

- бег на 500 м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

#### Тесты для обучающихся в 6 классе:

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

#### Тесты для обучающихся в 7 классе:

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

#### Тесты для обучающихся в 8 классе:

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

#### Тесты для обучающихся в 9 классе:

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

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

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

у обучающихся с *достаточным уровнем* освоения планируемых результатов АООП

- 1. Бег на 100 м: 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. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
- 5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
- а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
- 6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
- 7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м.

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

у обучающихся с *минимальным уровнем* освоения планируемых результатов АООП

- 1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения правильное сочетание 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 с правильным взмахом рук и мягко 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. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек 1 мин.), по необходимости с помощью рук.
- 6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

№ Виды Показатели
-------------------

п./п.	испытаний						
	(тесты)				<b>.</b>		
	Обучающиеся		Мальчики			Девочки	
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м. (сек.).	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
2	Поднимание						
	туловища из						
	положения,	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	лёжа на спине	20/22	36/29	46/37	16/12	20/17	33/23
	(количество раз						
	за 1м.).						
3	Прыжок в длину						
	с места толчком	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	двумя ногами	165/150	203/140	223/100	133/103	103/123	100/143
	(см.).						
4	Сгибание и						
	разгибание рук						
	в упоре лёжа на	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	полу	20/7	24/10	30/12	6/3	<i>)</i> //0	13/6
	(количество						
	раз).						
5	Наклон вперёд						
	из и.п. стоя с						
	прямыми						
	ногами на	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	гимнастической	+ <del>4</del>	+0	+12	+3	+7	+13
	скамейке (см						
	ниже уровня						
	скамейки).						
6	Бег на 1 км	5,35/6,50	5,15/6,	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40
	(мин, сек.).	3,33/0,30	20	4,33/3,30	0,13/6,03	3,33/1,30	3,10/0,40

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

# Примерные учебные нормативы\* и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся (10-12 класс)

<b>№</b> п/п	Испытания (тесты) по выбору**	Показатели						
		Юноши			Девушки			
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег на 30 м (c).	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4	
2	Бег на 60 м (c).	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2	
3	Бег на 100 м	15,8	15,6	14,7	18,2	18,0	17,4	

	(c).						
4	Бег на 2 км (мин, с).	-	-	-	12.45	12.15	11.00
5	Бег на 3 км (мин, с).	15.55	15.20	14.40	-	-	-
6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)***	-	-	-	22.10	21.25	19.15
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)***	29.05	28.15	26.10	-	-	-
8	Кросс (бег по пересеченной местности без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
9	Плавание (без учета времени) (м).	30	40	50	30	40	50
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).	6	8	10	-	-	-
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	15	20	25	8	10	14
12	Рывок гири 16 кг (количество раз).	8	12	18	-	-	-
13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см).	+6	+8	+12	+6	+10	+14
14	Прыжок в длину с разбега (см).	296	312	352	222	242	302
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	158	166	182	126	144	162
16	Метание мяча	24	29	36	18	22	28

	весом 150 г. (м).						
17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин).	20	30	40	15	20	30
18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума).	6/60	7/70	9/90	6/60	7/70	9/90

<sup>\*</sup>данные нормативы являются относительными и усреднёнными, они могут рассматриваться как целевые ориентиры, к которым следует стремиться. При разработке педагогом рабочей программы они требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса. В выполнении нормативов участвуют обучающиеся до 17 лет включительно.

### 1.6. Материально-техническое обеспечение реализации программы 1-4 класс

На начальном этапе обучения адаптивной физической культуре оснащение учебного процесса имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников с лёгкой умственной отсталостью в целом, так и спецификой адаптивной физической культуры в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется задачами программы по адаптивной физической культуре. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников, его количество определяется из расчёта активного участия всех обучающихся в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

#### Материально-техническое обеспечение программы

#### по адаптивной физической культуре включает:

- I. Спортивный инвентарь:
- 1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
- Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
- 3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
- 4. Теннисные мягкие мячи для метания;
- 5. Скакалки;
- 6. Мешочки с песком;
- 7. Кегли, кубики пластмассовые;
- 8. Сенсорная тропа;
- 9. Индивидуальные коврики;
- 10. Лыжи, ботинки, палки;
- 11. Секундомер;
- 12. Рулетка измерительная;
- 13. Мишень для метания в цель;
- 14. Аптечка;
- 15. Металлические дуги;
- 16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
- 17. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
- 18. Набивные мячи;
- 19. Мячи волейбольные;
- 20. Мячи баскетбольные;
- 21. Мячи футбольные;
- 22. Сетка для переноски и хранения мячей.
- II. Учебно-практическое оборудование:
- 1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
- 2. Прыжковая яма;
- 3. Гимнастические скамейки;
- 4. Гимнастическая стенка;
- 5. Тренажёры:
- разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
- -«мистер степпер» для развития и укрепления мышц стопы;
- беговая дорожка;

- 6. Навесной турник;
- 7. Гимнастические маты;
- 8. Индивидуальные коврики;
- 9. Лабиринт;
- III. Технические средства обучения:
- 1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»;
- 2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- 3. Дидактический материал для изучения программного материала;
- 4. Видеоролики;
- 5. Презентации (для изучения программного материала).

#### 5-9 класс

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

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

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

- 5. Мешочки с песком;
- 6. Кегли, кубики пластмассовые;
- 7. Сенсорная тропа;
- 8. Индивидуальные коврики;
- 9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
- 10. Секундомер;
- 11. Рулетка измерительная;
- 12. Мишень для метания в цель;
- 13. Аптечка;
- 14. Металлические дуги;
- 15. Гантели пластмассовые;
- 16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
- 18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
- 19. Набивные мячи;
- 20. Мячи волейбольные;
- 21. Мячи баскетбольные;
- 22. Мячи футбольные;
- 23. Сетка для переноски и хранения мячей.
- б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:
- 1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
- 2. Прыжковая яма;
- 3. Гимнастические скамейки;
- 4. Гимнастическая стенка;
- 5. Тренажёры:
- разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
- «мистер-степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;
- 6. Навесной турник;
- 7. Гимнастические маты;
- 8. Индивидуальные коврики;
- 9. Лабиринт;
- 4. Технические средства обучения:
- 1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»
- 2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- 3. Дидактический материал для изучения программного материала

- 4. Видеоролики по видам спорта;
- 5. Презентации (для изучения программного материала);
- 6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.

#### 10-12 класс

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

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

- 1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.
- 2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте.
- 3. Учебно-практическое оборудование:
- а) спортивный инвентарь:
- 1. Мячи резиновые;
- 2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
- 3. Теннисные мягкие мячи для метания;
- 4. Скакалки;
- 5. Мешочки с песком;
- 6. Кегли, кубики пластмассовые;
- 7. Сенсорная тропа;
- 8. Индивидуальные коврики;
- 9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
- 10. Секундомер;
- 11. Рулетка измерительная;

- 12. Мишень для метания в цель;
- 13. Аптечка;
- 14. Металлические дуги;
- 15. Гантели пластмассовые;
- 16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
- 18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
- 19. Набивные мячи;
- 20. Мячи волейбольные;
- 21. Мячи баскетбольные;
- 22. Мячи футбольные;
- 23. Сетка для переноски и хранения мячей.
- б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:
- 1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
- 2. Прыжковая яма;
- 3. Гимнастические скамейки;
- 4. Гимнастическая стенка;
- 5. Тренажёры:
- разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
- «мистер-степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;
- 6. Навесной турник;
- 7. Гимнастические маты;
- 8. Индивидуальные коврики;
- 9. Лабиринт;
- 4. Технические средства обучения:
- 1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»
- 2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- 3. Дидактический материал для изучения программного материала
- 4. Видеоролики по видам спорта;
- 5. Презентации (для изучения программного материала);
- 6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.