

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Партизанская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-
интернат»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГОБУ
Партизанская КШИ
О.В.Осадчая
Приказ № 76
от «03» 08 2023 г.



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР Е.В.Бабанина
Принято педагогическим
советом Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

Рассмотрено на МО
учителей
Л.В.Маннапова
Протокол № 1
«29» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

наименование учебного курса/предмета)

4 «Б»класс

(степень образования /класс)

Составлена на основе Федеральной адаптированной – основной
общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 2

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Календарно - тематическое планирование.
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Пояснительная записка.

— Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014 года;

— Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития
Вариант 2;

— «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648 – 20 вступивший в силу с 01.01.2021 года;

— Учебный план образовательного учреждения на 2022-2023 учебный год.

Цель: укрепление психического и физического здоровья обучающихся, увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

Задачи:

— повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;

— укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

— формирование и совершенствование двигательных и прикладных, жизненно важных умений и навыков;

— увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека;
- формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

1. Общая характеристика учебного предмета.

Специфичность понятия «Адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Программный материал по адаптивной физической культуре предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

2. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю. Общее количество 68 часов в год.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные и предметные планируемые результаты освоения обучающимися АООП должны рассматриваться в качестве возможных (примерных), соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающихся.

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

— Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

— Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

— Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

— Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

— Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

— Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

— Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другие.

Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета.

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодичное оценивание результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции, разработанной на основе образовательной организации.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Оценивание проводится по результату наличия динамики в развитии обучающегося, при этом заполняется «Лист наблюдений за развитием учащегося» с помощью следующих критериев: положительная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики.

5. Содержание учебного предмета.

Наименование разделов	Кол-во часов
Физическая подготовка.	18 ч.
Коррекционные подвижные игры.	15 ч.
Лыжная прогулка.	8 ч.
Физическая подготовка.	28 ч.
Итого:	68 ч.

6. Календарно-тематическое планирование 4 «Б» класса предмета «Адаптивная физкультура».

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности.
I четверть			18 ч.	
Раздел: «Физическая подготовка» (18 ч.)				
1		Построения и перестроения.	1	<p>Подготовительные упражнения: Ходьба и бег.</p> <p>Основные упражнения: - Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>- Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. - Повороты по ориентирам.</p> <p>- Перестроение в круг, взявшись за руки.</p> <p>- Передвижение по кругу, взявшись за руки в правую и левую сторону.</p> <p>Корректирующие упражнения: Круговые движения в лучезапястных суставах.</p>
2		Основные движения рук, ног, туловища.	1	<p>Подготовительные упражнения: Ходьба и бег.</p> <p>Основные упражнения: - Положение рук вперед, вверх, в стороны, за голову.</p> <p>- То же, но во время ходьбы.</p> <p>- Движения ногами вперед, в сторону, назад.</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - Сгибание ног в коленном суставе вперед, назад. - Наклоны туловища вперед, назад, вправо-влево. - Повороты туловища направо-налево. <p>Корректирующие упражнения: Круговые движения в лучезапястных суставах.</p>
3		Ходьба с изменением направления и темпа.	1	<p>Подготовительные упражнения: Ходьба на носках; приставным шагом. Бег в медленном темпе.</p> <p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начало движения и остановка по звуковому сигналу. - Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе («елочка», «змейка», зигзагом и т.д.). - Ходьба парами, взявшись за руки, за учителем. - Ходьба в чередовании с бегом. <p>Подвижная игра «Беги ко мне»</p> <p>Корректирующие упражнения: Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой.</p>
4		Бег с остановками по сигналу.	1	<p>Подготовительные упражнения: Ходьба по прямой на носках, пятках, внешних сводах стопы, с поочередным выносом прямых ног вперед.</p> <p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. - Согласование ходьбы с хлопками. - Ходьба с изменением темпа за учителем. - Бег в чередовании с ходьбой (15 м бег, 10 м ходьба). <p>Игра «Беги ко мне».</p> <p>Корректирующие упражнения: Руки через стороны вверх - подтянуться - вдох, руки вниз -</p>

				расслабиться - ВЫДОХ.
5		Преодоление препятствий при ходьбе.	1	<p>Подготовительные упражнения: Ходьба по прямой с различными движениями рук; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег по прямой и к ориентирам. ОРУ с ленточками. Основные упражнения: Задания выполнять при передвижении в колонне по одному по кругу: - ходьба по кирпичикам; перепрыгнуть через «ров» (ширина 30 – 40 см); - перешагнуть через гимнастические скамейки, установленные параллельно друг другу; - перепрыгнуть из обруча в обруч, лежащие рядом друг с другом. Подвижная игра «Хвостики». Корректирующие упражнения: Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).</p>
6		Ходьба и бег на короткие отрезки.	1	<p>Подготовительные упражнения: Ходьба на носках, пятках, внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе, меняя положение рук: на поясе, за спиной, к плечам. Основные упражнения: - Ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя. - Пробегание коротких отрезков из разных и.п. (привычных и непривычных). - Челночный бег. - Переноска 3-х кубиков из обруча в обруч. Корректирующие упражнения: Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)</p>
7-8		Прыжки.	2	Подготовительные упражнения:

				<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на месте на двух ногах. - Прыжки вперед через рейки лесенки координации. - Прыжки из обруча в обруч. - Прыжки в длину с места толчком двух, с приземлением на гимна/мат. <p>Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>Корректирующие упражнения:</p> <p>Дыхательные упражнения по подражанию «понюхать цветок».</p>
9-10		Разновидности ходьбы.	2	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы.</p> <p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по линиям: прямо, правым и левым боком. - Ходьба спиной вперед. - Ходьба «змейкой». - Ходьба с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. <p>Игра «Аист ходит по болоту»</p> <p>Корректирующие упражнения:</p> <p>Круговые движения в голеностопных суставах.</p>
11		Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.	1	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег с остановками по звуковому сигналу. ОРУ в движении.</p> <p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на месте на двух, одной ноге.

				<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на одной (правой, левой) ноге вперед-назад; с поворотами направо-налево, кругом. - Прыжки с продвижением вперед по ориентирам (к кубикам, набивным мячам). <p>Игра «Прыг-скок».</p> <p>Корригирующие упражнения:</p> <p>Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).</p>
12		Упражнения на развитие общей моторики.	1	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы.</p> <p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Бревнышко". Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону. - "Колобок". Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону. - И.п. - сидя на коленях и на пятках. Руки лежат на коленях. Поочередно каждой рукой выполняются движения кулак - ребро - ладонь. После освоения то же упражнение выполняется навесу, руки согнуты в локтях. - И.п. - лежа на спине, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой. Правая рука и правая нога сгибаются, локоть касается колена. Возвращаемся в и.п. То же повторяем левой рукой и левой ногой. Затем упражнение делается встречно левой ногой и правой рукой и наоборот. - Ползание на четвереньках. Ползание вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги.

				Корректирующие упражнения: Дыхательное упражнение.
13-14		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2	Подготовительные упражнения: Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, приставными шагами. Бег по разметке волейбольной площадки. Поднять руки вверх – потянуться. Основные упражнения: - Прыжки на двух ногах на месте с хлопками перед собой и над головой. - Упражнение «Зайка»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед. - Прыжки вперед, перепрыгивая через небольшие «кирпичики». Игра «Прыг-скок». Корректирующие упражнения: Сопоставление пальцев поочередно на правой руке, затем на левой.
15-16		Метание мяча в цель.	2	Подготовительные упражнения: Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Основные упражнения: - Метание теннисного мяча в обруч, лежащий на полу. - Метание теннисного мяча в вертикальную цель. - Метание в цель, стоя на одном колене. Игра «Попади в мяч». Корректирующие упражнения: Круговые движения в лучезапястных суставах.
16-17		Броски мяча в парах.	2	Подготовительные упражнения: Ходьба и бег в медленном темпе по разметке волейбольной площадки. ОРУ.

				<p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Первый катит мяч второму, второй бросает мяч первому. - Бросок мяча от груди, ловля перед грудью. - Броски двумя руками снизу. - Броски двумя руками из-за головы. - Бросок одной рукой от плеча, ловля двумя руками. - Броски двумя руками через один удар о пол. - Броски через волейбольную сетку (высота 150 см). <p>Подвижная игра «Мяч среднему»</p> <p>Корректирующие упражнения:</p> <p>Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.</p>
II четверть			14 ч.	
Раздел: «Коррекционные подвижные игры» (15 ч.)				
18-19		Подвижные игры с элементами ОРУ.	2	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Ходьба и бег с изменением направления (за учителем).</p> <p>Основные упражнения:</p> <p>Отведение рук в стороны, вверх; движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору.</p> <p>Наклоны головы и туловища.</p> <p>Игры «Сбор овощей», «Повтори, не ошибись».</p> <p>Корректирующие упражнения:</p> <p>сгибания-разгибания в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью).</p>
20-21		Подвижные игры с бегом.	2	<p>Разминка: Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, бег с остановкой по сигналу. ОРУ.</p> <p>Подготовительные упражнения:</p>

				<p>Ходьба, перешагивая из обруча в обруч (малого диаметра); ходьба зигзагом к ориентирам. Основные упражнения: Челночный бег с переноской кубиков. Подвижные игры «Беги к флажку», «Возьми ленточки». Корректирующие упражнения: Взмахи ногой вперед, назад.</p>
22-23		Подвижные игры с мячом.	2	<p>Разминка: Ходьба с движениями рук (мяч в руках). Бег в медленном темпе. ОРУ. Подводящие упражнения: - Броски волейбольного мяча в стену двумя руками снизу; из-за головы. - Броски мяча в пол с отскоком в стену. - «Соберём мячи в корзину». Основные упражнения: - Касание рукой подвешенного мяча и удар по подвешенному мячу с помощью взрослого. - Броски волейбольного мяча в сетку. Подвижные игры «Беги к флажку», «Быстрее лови». Корректирующие упражнения: Дыхание по подражанию: «понюхать цветок».</p>
24		Подвижные игры с прыжками.	1	<p>Разминка: ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ со скакалкой. Подводящие упражнения: - Прыжки вверх. - Прыжки с продвижением вперед Основные упражнения: Подвижные игры «Удочка», «Прыгающие воробушки» Корректирующие упражнения: Круговые движения в голеностопных суставах.</p>

25		Подвижные игры с метанием мяча.	1	<p>Разминка: ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ со скакалкой.</p> <p>Подводящие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание мяча в стену правой, левой рукой. <p>Основные упражнения:</p> <p>Подвижные игры «На линии огня», «Кто дальше?»</p> <p>Корректирующие упражнения:</p> <p>Круговые движения в голеностопных суставах.</p>
26-27		Элементы спортивных игр (пионербол): броски мяча.	2	<p>Разминка: ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ с мячом.</p> <p>Подводящие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого. - Удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого. <p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски волейбольного мяча в сторону сетки без поддержки. - Броски через сетку в парах. <p>Корректирующие упражнения:</p> <p>Расслабление (потряхивание) рук.</p>
28-29		Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча.	2	<p>Разминка: ходьба, бег по линиям баскетбольной площадки за учителем. ОРУ.</p> <p>Подводящие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на двух и одной ноге, стоя на месте; с продвижением до предмета (местоположение можно менять). <p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание баскетбольного мяча в течение 5 секунд с поддержкой и отпускание мяча. - То же, но без поддержки. Захват и толчок мяча от груди по направлению цели. - Передача мяча по кругу (помощь учителя индивидуально).

				Корректирующие упражнения: Захватывание и перекачивание пальцами ног различных предметов.
30-31		Элементы спортивных игр (футбол): удар по мячу.	2	Подготовительные упражнения: Ходьба на носках, на пятках. Бег. ОРУ. Бег между набивными мячами; с обеганием стоек. Основные упражнения: - Отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения сидя, стоя, лежа. - Удар ногой по мячу из различных и.п. с помощью взрослого. - Удар ногой по воротам. Корректирующие упражнения: Разведение и сведение пальцев рук.
III четверть			21ч.	
32-33		Броски и катание шаров.	2	Разминка: ходьба, бег в медленном темпе. Упражнения для рук. Подводящие упражнения: - Перекачивание мяча в парах. - То же, но между параллельно лежащими гимнастическими палками. Основные упражнения: - Катание шаров «паллино» и «бочке» на различные расстояния; в указанную цель. - Броски шара бочке, стараясь сбить кеглю. Броски шара паллино. - Поочередные броски бочке к паллино. Корректирующие упражнения:

Пальчиковая гимнастика «Моя семья».

Раздел: «Лыжная прогулка» (8 ч.)

34-41		Лыжная прогулка.	8	Ознакомление. Переноска лыж. Выход на площадку. Начальное разучивание: - Построение на лыжах. - Передвижение ступающим и шагом без палок с помощью учителя и самостоятельно. - Передвижение скользящим шагом без палок. - Повороты на месте переступанием. Очистка лыж. Углубленное разучивание. Повторение. (содержание предыдущих уроков).
-------	--	------------------	---	---

Раздел: «Физическая подготовка» (28 ч.)

42-44		Броски мяча в стену двумя руками.	3	Подготовительные упражнения: Ходьба и бег в медленном темпе. ОРУ для рук. Основные упражнения: - Подбрасывание мяча перед собой и ловля двумя руками. - Броски снизу двумя руками. - Броски двумя руками от груди; из-за головы. - Броски мяча двумя руками в пол с отскоком о стену, ловля двумя руками. - Броски в стену двумя руками из-за головы и ловля после отскока от пола. - Броски из-за спины и ловля перед собой. Корректирующие упражнения: И.п. – полу наклон вперед. Расслабление мышц рук.
45-46		Сбивание предметов.	2	<i>Подготовительные упражнения:</i>

				<p>Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Движения руками во время ходьбы.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание теннисного мяча в катящийся большой мяч (фитбол). - Сбивание кеглей («Кегельбан») - Сбивание баскетбольных мячей, установленных на гимнастической скамейке. <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Дыхательное упражнение.</p>
47-49		Прыжки вверх.	3	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Ходьба на носках; приставным шагом; скрестным шагом; спиной вперед. ОРУ с мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки вверх из полуприседа. - Прыжки вверх, держась руками на уровне плеч. - Прыжки 1 – 2 рейку гимн/стенки, держась руками на уровне головы. - Прыжки через натянутый шнур (h=10-15 см). - Подпрыгивание и доставание предметов (подвешенный мяч) <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сгибание фаланг пальцев.</p>
50-51		Равновесие.	2	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Ходьба по линии, нарисованной на полу; перешагивание через гимн/палки.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба</p>

				по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба с мешочком на голове. Корректирующие упражнения: Перекатывание малого массажного мяча на ладони вправо-влево.
52		Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.	1	Подготовительные упражнения: Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с резиновыми мячами. Основные упражнения: Ходьба по наклонной гимн/скамейке вверх и спуститься вниз по гимн/скамейке (помощь учителя индивидуально). Лазанье по наклонной гимн/скамейке в приседе; в упоре стоя на коленях; в упоре согнувшись. Лазанье по двум параллельным скамейкам. Лазанье по наклонной гимн/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Корректирующие упражнения: Из положения сидя лечь, сесть.
IV четверть			16 ч.	
53-55		Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.	3	Подготовительные упражнения: Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Основные упражнения: Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на

				<p>гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуститься по ней произвольным способом. Лазанье по гимн/стенке в сторону приставными шагами; вверх по диагонали.</p> <p>Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения по подражанию «согреть руки».</p>
56-58		Прыжки через предметы.	3	<p>Подготовительные упражнения: Ходьба и бег в медленном темпе по разметке волейбольной площадки. ОРУ с резиновыми мячами.</p> <p>Основные упражнения: - Прыжки через линию. - Прыжки через гимнастические палки, лежащие на полу через 50 см. - Прыжки через «кирпичики». - Прыжки через натянутый резиновый жгут на высоте 20-30 см.</p> <p>Корректирующие упражнения: Ходьба в медленном темпе.</p>
59-61		Спрыгивание с высоты.	3	<p>Подготовительные упражнения: Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с большими мячами.</p> <p>Основные упражнения: Спрыгивание с гимн/скамейки на гимн/мат, руки в стороны. Спрыгивание с 1-й рейки гимн/стенки. Игра «Лягушка».</p> <p>Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения по подражанию «надуй шарик».</p>
62-63		Передача большого мяча в колонне.	2	<p>Подготовительные упражнения: Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег.</p>

				<p>Основные упражнения: Перекладывание волейбольного мяча из руки в руку. Подбрасывание и ловля мяча перед собой. Стоя в колонне по одному: передача волейбольного мяча за голову; передача снизу между ногами; передача баскетбольного мяча справа, слева с поворотом туловища. Корректирующие упражнения: Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.</p>
64-65		Метание теннисного мяча на дальность.	2	<p>Подводящие упражнения: Перекатывание теннисного мяча между ладонями; сжимание-разжимание массажного малого мяча. Основные упражнения: - Броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой. - Броски в стену на дальность отскока. - Метание теннисного мяча на дальность с места. Подвижная игра «Движущаяся мишень». Корректирующие упражнения: Поочередное сгибание пальцев рук на одной (двух) руках.</p>
66-68		Бег на короткие отрезки.	3	<p>Подводящие упражнения: Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. ОРУ без предмета Основные упражнения: - Ходьба «змейкой». - Бег в колонне по одному. - Бег до ориентира по сигналу учителя. - Бег в парах. Корректирующие упражнения: Дыхательное упражнение.</p>

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

— Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

— флажки;

— дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см);

— дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.);

— координационная лесенка;

— кубики, кегли и шары пластмассовые;

— кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов;

— ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см);

— мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые);

— гимнастические маты;

— набор для игры в «Бочче»;

— обручи разных размеров;

— гимнастическая стенка;

— гимнастические скамейки;

— лыжи, лыжные палки.

