

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
28.08.2019 № 144

**Учебная программа по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура» для I–IX классов второго отделения  
вспомогательной школы (вспомогательной школы-интерната)**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Учебная программа определяет основное содержание и требования учебного предмета «Адаптивная физическая культура» во втором отделении во вспомогательных школах (вспомогательных школах-интернатах). Основными средствами выступают физические упражнения и подвижные игры, адаптированные к психофизическим возможностям и потребностям данной категории обучающихся.

Здоровье, функциональное состояние и жизнеспособность организма является основой максимальной самореализации человека, в том числе с особенностями психофизического развития во всех основных сферах жизнедеятельности: трудовой, бытовой, учебной, досуговой и др. Большинство показателей здоровья и двигательных способностей детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью существенно ниже онтогенетических норм. Наряду с особенностями психофизического развития это обусловлено, в первую очередь, недостаточностью объема и разнообразия двигательной активности, биологически востребованной созреванием всех органов и систем растущего и формирующегося организма обучающихся.

Специально организованная двигательная активность, разновидности постоянно используемых физических упражнений, включение новых по формам и содержанию средств адаптивной физической культуры являются неотъемлемой составляющей современного образовательного процесса обучающихся второго отделения вспомогательной школы. Рациональное содержание уроков адаптивной физической культуры и внеклассной физкультурно-оздоровительной работы позволяет оптимизировать двигательный компонент режима дня обучающихся, обеспечивает здоровьесберегающее и коррекционно-развивающее воздействие на их физическое, психическое и социальное развитие. Постоянное приобщение к физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм расширяет диапазон представлений и практических умений их использования в повседневной жизни, позволяет выпускнику вспомогательной школы успешнее самореализовываться и (или) включаться в организованный физически активный досуг, адаптивную физическую рекреацию, доступную физкультурно-спортивную деятельность в семье, в учреждениях социального обслуживания, в специальных спортивных, образовательных, социальных программах и проектах.

**Цель** учебного предмета «Адаптивная физическая культура» – укрепление здоровья и достижение индивидуально доступного двигательного опыта, уровня развития физических и личностных качеств, предоставляющих обучающемуся максимально возможную самореализацию в различных сферах жизнедеятельности и ведении здорового образа жизни.

Достижение данной цели осуществляется решением оздоровительных, образовательных, воспитательных задач и коррекционно-развивающей направленностью педагогического процесса в целом.

*Оздоровительные задачи:*

обеспечить оптимальный двигательный режим и педагогические условия формирования игровой и произвольной двигательной деятельности обучающихся;

содействовать естественному количественному и качественному возрастному изменению морфо-функциональных показателей физического развития организма, осуществлять профилактику их нарушений;

формировать правильную осанку, предупреждать ожирение, плоскостопие, нарушения зрения;

всестороннее развивать физические качества всех звеньев опорно-двигательного аппарата;

способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;

повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды;

использовать средства физического воспитания для активного отдыха, снижения утомления в процессе учебной, бытовой и трудовой деятельности, максимальной активизации познавательной деятельности.

*Образовательные задачи:*

формировать доступные физкультурные знания и умения, направленные на интеллектуализацию организованной двигательной активности и самостоятельного использования средств физического воспитания;

формировать основы безопасного поведения во время выполнения физических упражнений, подвижных игр, участия в физкультурно-массовых мероприятиях;

разучить и совершенствовать учебные двигательные умения и навыки с широким использованием их разновидностей и вариативного практического применения (с изменением условий выполнения, места, оборудования, инвентаря и др.);

обучить целенаправленным действиям со спортивным инвентарем, рациональному взаимодействию в коллективных формах занятий физическими упражнениями, в играх, физкультурно-массовых мероприятиях;

расширять двигательный опыт проведения физически активного досуга, самостоятельной деятельности и (или) организованного участия во время адаптивной физической рекреации, в программах различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий;

прививать навыки личной и общественной гигиены.

*Воспитательные задачи:*

формировать положительное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности, устойчивый интерес, привычки и потребности в физкультурно-оздоровительных занятиях и ведении здорового образа жизни;

формировать ответственное отношение к своему здоровью, предупреждать возникновения у обучающихся вредных привычек;

воспитывать личностные качества (организованность, дисциплинированность, уважительное и требовательное отношение к себе, доброта, внимательное отношение к окружающим и др.);

содействовать решению задач умственного, нравственного, эстетического, экологического и трудового воспитания;

осуществлять социальную адаптацию обучающихся и интеграцию в общество.

Коррекционно-развивающая направленность уроков и других форм адаптивной физической культуры требует постоянного решения ряда специальных коррекционно-развивающих задач, имеющих самостоятельное значение, но тесно взаимосвязанных между собой и другими задачами образовательного процесса.

*Коррекционно-развивающие задачи:*

обеспечить постоянно в процессе решения оздоровительных и образовательных задач сопряженное развитие сенсорных систем (зрительного, слухового, тактильного, вестибулярного анализаторов, кожно-кинестических восприятий, вестибулярной устойчивости и др.) с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития обучающихся;

осуществлять коррекцию и развитие отстающих координационных способностей: мелкой моторики, зрительно-моторной координации, равновесия, согласованности движений, дифференцировки мышечных усилий, пространственной ориентации и др.;

планировать и проводить индивидуально-ориентированные оздоровительные программы и задания коррекции соматических нарушений: осанки, телосложения, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

способствовать формированию компенсаций, замещению утраченных или грубо нарушенных функций и способов двигательной деятельности двигательными стереотипами и аналогами, развитию компенсаторных механизмов переносимости физических нагрузок различной направленности;

использовать и совершенствовать двигательные действия, являющиеся основой для выработки социально-бытовых, предметно-практических и общетрудовых умений и навыков;

систематически осуществлять на основе сохранных двигательных и других функций организма коррекцию и развитие показателей познавательной деятельности, психических свойств и личностных качеств обучающихся;

создавать условия для более широкого включения всех обучающихся в социум, практической реализации подходов и принципов инклюзивного образования.

Содержание настоящей учебной программы представлено тремя частями.

**Первая часть настоящей учебной программы** содержит учебный материал (базовый и вариативный) для проведения уроков адаптивной физической культуры с обучающимися, не имеющими медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.

К *базовому компоненту* относится учебный материал и требования по формированию знаний, двигательных умений и навыков, развитию физических качеств, предоставляющих обучающемуся освоение социально значимого двигательного опыта и достижение уровня психомоторного развития, обеспечивающих качество и нормализацию самостоятельной жизни, возможность широкого включения в различные сферы жизнедеятельности: учебную, трудовую, культурно-досуговую, спортивную и др. Учебный материал базового компонента настоящей учебной программы включает разделы:

*Представления.*

*Двигательные умения и навыки.*

*Строевые упражнения.*

*Ходьба.*

*Бег.*

*Прыжки.*

*Броски, ловля, удары.*

*Ползание, лазанье, перелезание.*

*Акробатические упражнения и балансировка.*

*Передача предметов и переноска грузов.*

*Передвижение на лыжах<sup>1</sup>.*

*Передвижение в воде<sup>2</sup>.*

---

<sup>1</sup> Лыжная подготовка организуется с учетом возможностей обучающихся, климатических и других условий ее проведения.

<sup>2</sup> Занятия плаванием рекомендуется проводить при наличии школьного бассейна в зоне для не умеющих плавать.

Освоение каждым обучающимся базового компонента настоящей учебной программы выступает основным обязательным направлением образовательного процесса по адаптивной физической культуре. Определенное учебной программой содержание данного компонента является основой планирования образовательного процесса (постановки учебных задач) на уроках адаптивной физической культуры.

Многообразие решаемых оздоровительных и коррекционно-развивающих задач в рамках *вариативного компонента* настоящей учебной программы сгруппировано в каждом классе следующими разделами:

Развитие двигательных способностей.

*Развитие координационных способностей.*

*Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.*

*Развитие скоростных способностей.*

*Развитие подвижности суставов.*

*Развитие выносливости.*

Коррекционно-развивающие упражнения.

*Коррекция дыхания.*

*Коррекция и профилактика нарушений осанки, плоскостопия.*

*Развитие мелкой моторики.*

*Развитие сенсорных систем.*

*Коррекция и развитие психических процессов.*

Домашние задания.

Содержание *вариативного компонента* настоящей учебной программы педагогический работник может использовать по выбору для полноценной реализации индивидуального подхода при решении задач общей физической подготовки обучающихся, определения коррекционно-развивающих средств индивидуальных образовательных маршрутов для обучающихся, не справляющихся с освоением учебного материала настоящей учебной программы на планируемом (базовом) уровне. Кроме того, разнообразные средства *вариативного компонента*, представленные в каждом классе с учетом психомоторных возможностей и возраста обучающихся, являются практическим набором подводящих и специально-подготовительных упражнений (игровых заданий), которые рекомендуется использовать при освоении базового компонента настоящей учебной программы, а также в качестве средств-проводников в зону ближайшего развития обучающихся.

По согласованию с родителями обучающиеся могут выполнять определенные педагогическим работником индивидуальные домашние задания, связанные с тематикой и задачами уроков адаптивной физической культуры. Под руководством или с помощью родителей обучающиеся включаются в различные формы занятий физкультурно-оздоровительной и коррекционно-развивающей направленности (утренняя гимнастика, прогулки, оздоровительная ходьба, подвижные игры, комплексы общеразвивающих и специальных коррекционно-развивающих упражнений и др.). Актуализация данной работы обусловлена необходимостью укрепления связи семьи и школы с целью расширения совместных усилий по оптимизации ежедневной двигательной активности обучающихся и обеспечению условий ведения здорового образа жизни вне вспомогательной школы.

### **Организационно-методические особенности работы с программным материалом**

Деятельность обучающихся на уроке, его содержание и результативность достижения учебных задач в значительной мере определяются наличием либо отсутствием специально организованной предметной среды, а также спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для учебных занятий по адаптивной физической культуре, по перечню согласно приложению 1.

В поурочном планировании для обучающихся I–V классов (в т.ч. в индивидуальных учебных программах) соотношение *вариативного* и базового компонентов может составлять, соответственно, около 60 % и 40 %. В VI–X классах соотношение компонентов меняется обратно пропорционально: доля *вариативного компонента* постепенно снижается, а базового – возрастает.

Задачи обучения двигательным действиям неразрывны и взаимосвязаны с воспитанием физических качеств. Без необходимого минимума физических качеств

невозможно осваивать, тем более результативно выполнять двигательные навыки. Воспитание физических качеств должно систематически осуществляться как на каждом уроке, так и в содержании всех остальных форм физического воспитания во вспомогательной школе. Процесс физической подготовки предполагает комплексное воспитание физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей) во всех основных звеньях опорно-двигательного аппарата.

Так как не все обучающиеся в одинаковом темпе могут осваивать учебный материал настоящей учебной программы, распределение его содержания по классам не является строго регламентированным. К теоретическому или практическому материалу каждого раздела настоящей учебной программы очередного класса дополняется материал повторения знаний, умений и навыков изучавшихся, в том числе не освоенных, в предшествующих классах. Переход к использованию новых упражнений и заданий не должен полностью сдерживаться неосвоенными ранее более простыми вариантами их выполнения. К выполнению новых упражнений приобщаются все обучающиеся (за исключением медицинских ограничений или противопоказаний) посредством физической и (или) вербальной помощи педагогического работника.

Последовательность и сроки прохождения программного материала отражаются педагогическими работниками в годовом, четвертном и поурочном планировании. При планировании учебных задач на уроках и подборе средств их решения (например, в разделе «Прыжки»), следует обращать внимание на содержание данного раздела в настоящей учебной программе следующего класса. Это позволит своевременно включать в образовательный процесс обучающихся с более выраженным прогрессом в обучении и темпом психомоторного развития индивидуальные задания, лежащие в зоне ближайшего развития.

При этом процесс формирования движений принципиально не замыкается на овладении обучающимися стандартной техникой учебных двигательных умений и навыков. Педагогическая целесообразность используемых педагогическим работником средств и методов раскрывается в создании плодотворной коррекционно-образовательной развивающей среды, необходимой для наиболее полного функционального саморазвития организма, раскрытия его потенциальных возможностей, реализации и совершенствования собственного стиля двигательной деятельности при решении практических задач. В каждом конкретном случае, даже при самом иррациональном индивидуальном стиле движений, принципиальным остается вооружить индивида умением достигать конечный результат двигательной деятельности (практической задачи), пусть даже на очень низком уровне достижений. Изучение в очередном классе нового учебного материала каждого раздела настоящей учебной программы постоянно сопровождается повторением и закреплением знаний, умений и навыков в этих разделах, изучаемых в предыдущих классах.

Основной критерий качества образовательного процесса – *положительная динамика* в формировании изучаемых знаний, двигательных умений и навыков, росте показателей физического развития и подготовленности, а также в улучшении состояния здоровья каждого обучающегося. Годовые темпы прироста различных показателей физического воспитания у обучающихся индивидуальны: одни могут прогрессировать быстрее, другие медленно, едва заметно, отставая от своих сверстников на несколько лет, в связи с чем контрольно-оценочный компонент по окончании каждого года обучения (класса) настоящей учебной программой не конкретизируется, а эффективность физического воспитания каждого обучающегося в течение учебного года определяется широтой охвата и интенсивностью позитивных изменений (улучшением) различных показателей, характеризующих его физическое, психическое и социальное здоровье, а также объемом освоенных знаний, умений и навыков, входящих в базовый компонент данного года обучения. Возможность осуществления оценки и анализа эффективности организации и содержания педагогического процесса обеспечивают диагностическая работа и систематический учет учебных достижений обучающихся. Для контроля возрастной

динамики показателей физической подготовленности обучающихся могут использоваться возрастные таблицы, приведенные в приложении 2.

Результаты оперативного (по ходу проведения занятий) и этапного (в конце каждой учебной четверти) контроля психомоторного состояния обучающихся является определяющим фактором адекватного выбора соответствующих средств и методов их решения в поурочном и четвертном планировании, объективной постановки долгосрочных и частных задач образовательного процесса.

По результатам диагностической работы определяется и необходимость разработки индивидуальных образовательных маршрутов для отдельных обучающихся со значительным отставанием своих возможностей в освоении изучаемых по настоящей учебной программе базового теоретического и практического материала. В этих случаях на основе вариативного практического материала настоящей учебной программы для каждого обучающегося составляется индивидуальная учебная программа с учетом возможностей его психомоторного развития и интересов. Содержание индивидуальной учебной программы определяется небольшим кругом конкретных задач, прогнозируемых на выполнение за определенный календарный срок (месяц, учебную четверть, учебный год). Реализуя индивидуальные учебные программы, в то же время важно постоянно придавать занятиям социальную направленность, развивать у обучающегося желание взаимодействовать с окружающими, формировать привычку к совместной (коллективной) учебной и игровой деятельности.

**Вторая часть настоящей учебной программы** определяет назначение и содержание основных физкультурно-оздоровительных мероприятий, рекомендуемых в режиме учебного и продленного дня вспомогательной школы.

**Третья часть настоящей учебной программы** включает формы физкультурно-оздоровительной работы, организуемые вспомогательной школой во внеклассное время.

Организация и проведение уроков, физкультурных и спортивных мероприятий должны осуществляться с соблюдением санитарных норм и правил к местам занятий, установленных правил безопасного поведения и пользования спортивным инвентарем и оборудованием. В основе планирования, определения двигательных заданий и физических нагрузок лежит индивидуальный подход, строгое соблюдение рекомендаций медицинского работника, учет особенностей и состояния здоровья каждого обучающегося, реакции организма на психофизические нагрузки применяемых средств. В ходе проведения физкультурных занятий и мероприятий переносимость обучающимися физических нагрузок периодически контролируется по показателям сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, визуальным признакам утомления согласно приложению 3, подвижные игры используются с учетом психофизической нагрузки обучающихся согласно приложению 4.

Построение содержания настоящей учебной программы и ее практическая реализация в образовательном процессе основываются на компетентностном подходе. Обучающиеся с учетом возможностей и особенностей психофизического развития последовательно (после окончания каждого класса) овладевают на определенном уровне телесно-двигательными, социально-личностными, учебно-познавательными и коммуникативными компетенциями. Непосредственный перечень знаний, умений и способностей, отражающий ожидаемые результаты сформированности у обучающихся названных компетенций (на базовом уровне и ниже базового) по окончании освоения настоящей учебной программы, представлен результативным компонентом. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса включает список литературы, раскрывающей организацию и методику практического решения всех основных задач учебного предмета «Адаптивная физическая культура», а также содержание подвижных игр и игровых упражнений, входящих в настоящую учебную программу каждого класса.

**Примерное распределение учебного времени на различные разделы программного материала уроков адаптивной физической культуры**

Раздел учебного материала	Класс								
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Базовый компонент									
Представления	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Двигательные умения и навыки	30	30	40	40	50	55	60	65	70
Вариативный компонент									
Развитие двигательных способностей	67	67	60	60	50	45	40	35	30
Коррекционно-развивающие упражнения*	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Домашние задания**	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Всего</b>	102	102	105	105	105	105	105	105	105

\* Проводятся на каждом уроке, входят в часы на развитие двигательных способностей.

\*\* Определяются педагогическим работником на недельный или месячный период совместно с родителями.

**ГЛАВА 2  
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Часть 1. Уроки адаптивной физической культуры**

**I класс**

**Базовый компонент**

**Представления**

Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале (бассейне), при выполнении заданий. Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека. Основные положения рук, ног, головы. Общее и персональное пространство.

**Двигательные умения и навыки**

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, круг с использованием ковриков, нарисованных ориентиров. Освоение команд: «Построились!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!». Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой), по кругу, с изменением направления.

**Ходьба.** Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки. Ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину.

**Бег.** Обычный бег с активной разноименной работой рук, ног. Бег через зал: всем классом, по одному. Бег по периметру зала, по дорожке стадиона.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (подскоки), со смещением вперед, в стороны, назад.

**Броски, ловля, удары.** Правильный захват двумя руками и одной рукой различных по величине мячей, предметов. Броски мяча вверх, вперед, вниз двумя руками. Удары ногой по мячу.

**Ползание, лазанье и перелезание.** Ползание по гимнастическим матам: лежа, на коленях, в приседе. Передвижение по нижней рейке гимнастической лестницы в сторону приставными шагами.

**Акробатические упражнения и балансировка.** Перевороты тела из исходного положения лежа на животе, спине. Перекаты тела в стороны. Поднимание на носках с перекатом на пятки.

**Передача предметов и переноска грузов.** Перекладывание флажков из руки в руку перед собой, над собой, за спиной. Передача флажков, гимнастических палок, скакалок, обручей, мячей партнеру.

**Передвижение в воде.** Вход в воду с помощью учителя. Передвижение по дну. Подскоки в воде. Ходьба по кругу, расплескивая воду руками. Обливание водой.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

### Развитие двигательных способностей

Упражнения, игровые задания и подвижные игры, способствующие развитию координационных, силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей рук, ног, туловища, увеличению подвижности в суставах (амплитуды движений) основных звеньев двигательного аппарата, выносливости организма в выполнении жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Развитие координационных способностей.** Привыкание к месту занятий (освоение его пространства и оборудования). Построения: в круг, шеренгу, колонну, используя коврики, нарисованные круги. Построение и расположение на постоянном месте, в строю, для выполнения ОРУ. Упражнения с флажками, на месте. Ходьба со сменой направлений между стойками, кеглями (по одному, парами). Поднимание на гимнастическую скамейку и спускание с нее (с помощью, самостоятельно). Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой по полу. Перешагивание через предметы (кубики, набивные мячи, скамейку) («Не сбей!»). Ходьба по обручам. Сбивание кегли. В наклоне вперед маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны. Помахивание кистью («помахали платком»). Закрывать и открывать глаза по просьбе учителя. Из положения сидя руки в стороны, падение назад, на поролоновый мат, лежать закрыв глаза.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Посадка картофеля», «Поезд», «Жуки», «Попади в обруч», «Горячий мяч», «Мяч по кругу».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Поднимание на носки. Приседание на двух ногах, держась руками за гимнастическую стенку. Вис на гимнастической стенке (от ног до пола 10 см). Прыжки из обруча и обратно (прямо, боком). Прыжок вверх, касаясь шарика в руках учителя. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание пальцев рук в кулак с максимальным усилием. Катание большого мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Стоя на месте, поочередным движением рук перетаскивание к себе за веревку набивного мяча, коробку с грузом.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Быстрее лови», «Дотронься до яблока», «Прыгуны», «Попади в обруч», «Кто выше бросит шар».

**Развитие скоростных способностей.** Бег группой с учителем с изменением скорости, направления; то же в паре с учителем. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10 м. Подскоки на месте, с продвижением вперед, в стороны. Броски и ловля надувного мяча самостоятельно и в парах. Прокатывание мяча, обруча и ловля его вслед.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Быстрее лови», «Догони обруч», «Жуки», «Горячий мяч».

**Развитие подвижности суставов.** Движения кистью руки: пальцы врозь, кисть в кулак; круговые движения кистью; разведение и приведение пальцев. Поочередное сгибание пальцев в кулак, помогая пальцами другой руки. Одновременные сгибания и разгибания кистей рук. Общеразвивающие упражнения с положением рук: вперед, в стороны, вверх, на пояс, за голову, с хлопками вверху, внизу, сгибанием и разгибанием в локтевых суставах. Наклоны головы вперед, влево, вправо, назад. Наклоны и повороты туловища. Поднимания и сгибания ног. Фитбол-гимнастика. Сидя, сгибания и разгибания



стоп. Полуприседы и приседы с помощью учителя. Передача партнеру из рук в руки над сеткой (через ширму) флажков, мячей, кегли. Массаж.

**Развитие выносливости.** Повторные 5–10-секундные пробежки в произвольном темпе. Бег в медленном темпе группой с учителем (50–100 м) по кругу, касаясь рукой стен зала, между установленными ориентирами; то же со одним, двумя учениками. Безостановочная ходьба до 10 минут. Серия заданий с катанием, передачами и ловлей мяча в течение 10–15 мин. Подвижные игры низкой и умеренной интенсивности в течение 5–10 минут.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Жуки», «Поезд», «Берегись автомобиля».

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

**Коррекция дыхания.** Глубокое дыхание, подражая учителю. Задания с активным выдохом через рот; вдохом через нос. Акцентированные вдохи через нос и выдохи ртом с протяженным произнесением «хо» в растираемые перед губами ладони («согреваем руки»). После глубокого вдоха через нос дуть на мелко нарезанные ленточки бумаги, подвешенные на нитках снежинки, бумажный пропеллер, свисток и др. Медленный вдох через нос с активным расширением грудной клетки, надуть щеки, отвести в стороны полусогнутые руки («шар надулся»), прийти в исходное положение, медленно шумно выдыхая воздух через вытянутые губы («шар сдулся»). Стоя, ноги на ширине плеч, поднимание вверх соединённых в замок рук (глубокий вдох), наклоняясь резко опустить руки, с выдохом произнося «у-у-ух» («Дровосек»).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Жуки», «Поезд», «Машины».

**Коррекция и профилактика нарушений осанки, плоскостопия.** Стоя, касаясь спиной вертикальной плоскости, поднимания на носки и опускание на всю стопу. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, в полуприседе, носки внутрь. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

**Развитие мелкой моторики.** Захватывание, удержание и отпускание мягких предметов (мячики из губки, полусдутые воздушные шары). Упражнения пальчиковой гимнастики. Различные захваты, удержание и отпускание твердых предметов разной величины, формы, твердости и тяжести. Собираение рассыпанных на поролоне мелких предметов: монет, пуговиц, орехов, гороха, карандашей, счетных палочек (варианты задания: по выбору; с сортировкой по коробочкам; с раскладыванием по нарисованному контуру). То же на твердой поверхности (стол, пол). Перекладывание предметов с одного определенного места на другое (на месте или в виде эстафеты, челночного бега).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Посадка картофеля», «Собери», «Догони», «Умелые ручки», «Мяч по кругу».

**Развитие сенсорных систем.** Двигательные задания с шарами: подбрасывание, подбивание, ловля. Подбрасывание и ловля мяча. Прыжки по «кочкам». Ходьба между ориентирами, с перешагиванием невысоких препятствий, спиной вперед. Массаж рефлексогенных зон на подошвах ног.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Дотронься до яблока», «Попади в обруч», «Догони обруч», «Умелые ручки», «Самолётик», «Сбор урожая».

**Коррекция и развитие психических процессов.** Ходьба с перешагиванием 2–3 препятствий (предметов), устанавливаемых близко и на удалении друг от друга. Ходьба с остановками по сигналу педагогического работника («Стой!», по свистку, хлопку). Ходьба с собиранием на полу предметов (с указанными признаками педагогического работника: по величине, цвету, форме). Двигательные задания и игры, направленные на развитие артикуляционной моторики (включение в работу мимических мышц лица, губ, языка), с проговариванием обучающимися звуков, стихов и речитативов, для постановки дыхания. Массаж пальцев рук. Фитбол-гимнастика.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Собери», «Жуки», «Поезд», «Попади в обруч», «Горячий мяч», «Самолётик».

### Домашние задания

Бег на месте с активной работой рук (под ритмическую музыку). Подбрасывание и ловля воздушного шара. Ползание по ковру на коленях; перевороты тела из исходного положения лежа на животе, спине. Ходьба по лестнице. Вис на перекладине, гимнастической лестнице. Передача предметов и переноска грузов. Перешагивание через предметы (кубики, игрушки) («Не сбей!»). Приседание на двух ногах, держась за руки взрослого. Прыжок вверх, касаясь шарика (игрушки) в руках взрослого. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание пальцев рук в кулак с максимальным усилием. Катание друг другу мяча сидя на полу, стоя на коленях. Катание мяча в цель. Бег со взрослым с изменением скорости, направления и скорости передвижения до 30 сек. Броски и ловля надувного мяча в парах. Движения кистью руки: пальцы врозь, кисть в кулак; круговые движения кистью; разведение и приведение пальцев. Задания с пластилином. Повторные 5-10-ти секундные пробежки в произвольном темпе. Бег в медленном темпе со взрослым (50–100 м). Безостановочная ходьба (прогулка) до 10 минут. Глубокое дыхание, подражая взрослому. Задания с активным выдохом через рот: дуть на мелко нарезанные ленточки бумаги, подвешенные на нитках снежинки, бумажный пропеллер, свисток и др. Стоя, касаясь спиной вертикальной плоскости, поднимания на носки и опускание на всю стопу, сохраняя осанку. Ходьба босиком по массажному коврику (по траве, гальке, гравию, лежащему на полу шнуру). Собирающие рассыпанных мелких предметов: монет, пуговиц, орехов, гороха, карандашей, счетных палочек. Двигательные задания и игры, направленные на развитие артикуляционной моторики (включение в работу мимических мышц лица, губ, языка), с проговариванием детьми звуков, стихов и речитативов, для постановки дыхания. Езда на трехколесном велосипеде. Катание на санках, ходьба на лыжах. Принятие душа, контрастные ванны для ног, игры с водой в ванне. Изучение названий частей тела человека и совершаемых ими движений, используя куклы сдвигающимися конечностями. Изучение названий спортивного инвентаря и оборудования, используя наглядные пособия, картинки.

## II КЛАСС

### БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

#### Представления

Повторение и закрепление учебного материала I класса.

Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования. Пространственное расположение ориентиров и инвентаря при занятиях физическими упражнениями: впереди-позади, сверху-внизу, слева-справа, около, между. Отличительные признаки используемого спортивного инвентаря (по цвету: красный, желтый, синий, зеленый; по размеру: большой, маленький, длинный, короткий; по количеству: много, мало, один, больше, меньше, поровну).

#### Двигательные умения и навыки

Повторение и закрепление учебного материала I класса.

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу у (на) линии. Построение в круг, взявшись за руки; перестроение из шеренги в круг. Освоение команд: «Повернулись!», «Кругом!», «В обход по залу шагом марш!», «В одну шеренгу становись!», «В колонну по два становись!». Передвижение парами, в колонне по два: прямо, по кругу, по диагонали.

**Ходьба.** Ходьба по начерченным линиям, между линий и ориентиров (стойки, кегли), в ускоренном темпе; то же в парах. Переход с ходьбы на бег.

**Бег.** Бег с изменением направления в колонне за учителем: противходом налево (направо), змейкой, по диагонали. Бег парами, взявшись за руки.

**Прыжки.** Прыжки в длину с места: с гимнастического мостика на мат (активный толчок и взмах рук). Прыжки на двух ногах в правую (левую) сторону через линию, препятствие.

**Броски, ловля, удары.** Броски мяча двумя руками вверх и ловля. Броски и ловля мяча в парах: снизу, от груди. Метание малого мяча с места. Передача мяча ногой через препятствие (скамейку).

**Ползание, лазанье и перелезание.** В положении лежа на гимнастической скамейке передвижение с помощью рук. Ползание с перелезанием через препятствие (горка из матов, гимнастическая скамейка), проползание под легко сбиваемой планкой, дугами. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз.

**Акробатические упражнения и балансировка.** Перевороты тела, скатываясь по наклонной плоскости с мягкой поверхностью. Группировка в приседе, лежа на спине. Стойка на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги.

**Передача предметов и переноска грузов.** Коллективная переноска груза с помощью учителя. Перекладывание мяча (малого и среднего) из одной руки в другую перед собой, за спиной. Переноска в установленное место одного-двух мячей, обручей, кеглей.

**Передвижение на лыжах.** Надевание и снятие лыж с помощью учителя. Ступающий шаг на лыжах без палок, с палками в свободном перемещении.

**Передвижение в воде.** Бег в воде; подбрасывание ладонями воды вверх, хлопки руками по воде, упражнения на воде с мячом. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка. Положение лежа на животе у бортика бассейна.

## **ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ**

### **Развитие двигательных способностей**

Упражнения, игровые задания и подвижные игры, способствующие развитию координационных, силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей рук, ног, туловища, увеличению подвижности в суставах (амплитуды движений) основных звеньев двигательного аппарата, выносливости организма в выполнении жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Развитие координационных способностей.** Ходьба по начерченной линии (прямой, дугообразной, с поворотом в сторону, к предмету) по одному, парами. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Упражнения с флажками, в движении. Передача в парах подвешенного на веревке мяча. Ходьба со сменой направления по линиям. Маршировка на месте, в движении («Раз, два!» (как солдаты)), высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро. Чередование ходьбы и бега сменой медленной и быстрой музыки. Челночный бег. Стоя, слегка округленной спиной и наклоненной головой, произвольные махи расслабленных рук вправо и влево («полощем белье»); потряхивающие движения опущенных вниз рук, кистей («стряхиваем воду»). Из положения сидя, падение назад, на бок на поролоновый мат. Ходьба по кругу, взявшись за руки, меняя направление, смыкаясь к центру и расходясь на вытянутые руки («Встали в круг!»). Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди идущего, прямо, меняя направление («Как паровозик, гусеница!»). Передача мяча партнеру в шеренге, в колонне, по кругу. Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами по нижней рейке, поднимаясь по мере освоения выше и выше. Перешагивание линий, расположенных на разном расстоянии. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии. Броски и ловля мяча (большого, среднего, легкого, тяжелого) в парах.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Берегись автомобиля», «Рыбаки», «Машины», «Догони обруч», «Толкни мяч», «Поищем кубики», «Не урони мяч», «Отбей коробку», «Кегельбан».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Лёжа на животе на гимнастической скамейке (на коврик), захватывая ее руками сбоку, подтягивание со скольжением вперед. Стоя (сидя), толкание набивного мяча в указанный сектор (лежащий на полу, приставленный к стене обруч). Поднимание набивного мяча вперед, вверх, опускание вниз. Стоя на месте, поочередным движением рук перетаскивание к себе за веревку набивного мяча, коробку с грузом. Вис на гимнастической стенке (от ног до пола – 10 см). Прыжки на одной ноге: держась за руки помощника, у опоры и без. Лёжа на спине, «педалирование» поднятыми вверх ногами («как велосипедист»). Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Обруч над головой, приседая с обручем положить его на пол.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Борода», «Прыжки по полоскам», «Не урони мяч», «Отбей коробку».

**Развитие скоростных способностей.** Бег за учителем с изменением скорости; бег в паре с учителем. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 15 м. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. Бег с остановками по сигналу. Бег с подскоками. Подбрасывание шара с хлопками в ладоши перед ловлей. Перекатывание друг другу мяча, гимнастического обруча и его ловля. Броски мяча в даль, в цель. Броски мяча снизу в высоту («попади в потолок»).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Быстрее лови», «Догони меня», «Берегись автомобиля», «Догони обруч», «Кто выше бросит мяч».

**Развитие подвижности суставов.** Одновременные движения кистями рук: пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистей, разведение и приведение пальцев. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание пальцев; сгибания, разгибания кистей рук во всех направлениях движений. Стоя (сидя), упражнения с флажками: поднимание рук вверх, в стороны, вперед, круговые движения, на месте и в ходьбе; помахивание флажками над головой. Повороты и наклоны головы вперед, влево, вправо, назад. Наклоны и повороты туловища стоя, сидя; поднимания, сгибания, отведения ног, касание ногой подвешенного ориентира (активно-пассивные упражнения), переступания через легко сбиваемые препятствия высотой до 30 см. Полуприседы и приседы в основной и широкой стойке.

**Развитие выносливости.** Повторные 5–10-секундные пробежки в произвольном темпе. Чередование ходьбы и бега на расстоянии до 200 м. Медленный бег с учителем. Безостановочная ходьба на расстояние 200–400 м.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Рыбаки», «Берегись автомобиля», «Прыжки по полоскам».

**Коррекция дыхания.** Задания с продолжительным выдохом и глубоким вдохом: длительное произношение гласного звука (а, о, у). Вдох носом с прикрытым ладонью ртом. Стоя на месте, подражая учителю, длительный выдох с произношением шипящего звука (ш – «сдувается шар», ж – «жужжит жук»; з – «звонит комар»). Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: «чу-чу-чу» («как паровоз»), «ш-ш-ш» («как стучат вагоны»), «у-у-у» («как самолет»), «ж-ж-ж» («как жук»). Задания-имитации: «Одуванчик», «Духи», «Воздушный шарик», «Хохот», «Кашель», «Ау! Ау». Задания предыдущего класса.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Машины», «Силач», «Берегись автомобиля», «Жуки».

**Коррекция и профилактика нарушений осанки, плоскостопия.** Наклоны туловища вправо, влево, касаясь спиной вертикальной плоскости руки на пояс, в стороны, вверх. Наклоны и повороты прямого туловища с гимнастической палкой на лопатках. Переноска предмета (книги, подушечки) на голове. Лёжа на животе, бросание среднего мяча через скамейку. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны; поочередно и одновременно приподнимать пятки от пола. Катание стопами

мяча, гимнастической палки, массажного валика. В основной стойке сгибание пальцев ног, поднятие на носки, поднятие внутреннего края стопы. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), поднятие на носки. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по лежащему на полу канату. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравии).

**Развитие мелкой моторики.** Сидя, чередуя руки, перехватывать вертикально стоящую палку, перемещая кисти по направлению вверх, и обратно. Вставление палочек в подготовленные на доске отверстия и т.п. Попеременное давление и потирание между большим и остальными пальцами одной руки, кончиков пальцев другой. Упражнения с набивными и малыми мячами (перекладывание, катание, броски, ловля, удары и др.). Упражнения пальчиковой гимнастики. Разрывание одного и нескольких сложенных вместе листов бумаги. Противопоставление большого пальца каждому пальцу отдельно и всем вместе. Активное, пассивное или пассивно-активное выполнение всех, свойственных суставам кисти и пальцев движений в сочетании с сопротивлением, растягиванием и расслаблением мышц. Разведение пальцев с надавливанием кисти на опору и сведение пальцев вместе – в «щепоть»; то же стоя на четвереньках, переминаясь с руки на руку. Нанизывание и снятие колец с игрушки-пирамиды. Массаж пальцев рук.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Передача мячей в колонне», «Собери», «Толкни мяч», «Не урони мяч».

**Развитие сенсорных систем.** Ловля мяча после отскока от пола, от стены. Двигательные действия по команде учителя («Шагом, марш!», «Стой!» и др.), сигналу (свистком, хлопками, музыкой), жестом. Сидя с зажатым между коленями мячом сгибание и разгибание ног. Поворачивание гимнастической палки в различные положения по показу учителя. Броски мяча в цель на полу, в баскетбольный щит. Эстафеты с переноской предметов одного цвета, формы, величины. Массаж рефлексогенных зон на подошвах ног.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Слепой музыкант», «Собери», «Подвижная цель», «Отбей коробку», «Угадай звук», «Кегельбан».

**Коррекция и развитие психических процессов.** Ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги, руки на пояс («Длинные ножки идут по дорожке!»); ходьба в приседе, руки на коленях («Короткие ножки идут по дорожке!»). Ходьба на месте с выполнением команд: «Быстрее!», «Медленнее!». Двигательные задания и игры, направленные на развитие артикуляционной моторики (включение в работу мимических мышц лица, губ, языка), с проговариванием детьми звуков, стихов и речитативов, для постановки дыхания. Массаж пальцев рук. Фитбол-гимнастика.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Слепой музыкант», «Машины», «Угадай, кто это?», «Поиск кубики», «Паровозик», «Угадай звук», «Кегельбан», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

### **Домашние задания**

Ходьба по кругу, взявшись за руки (под музыку). Ходьба, переступая препятствие 10–15 см. Совместно со взрослым переход с ходьбы на бег и обратно, выполняя команды: «Шагом, марш!», «Бегом, марш!». Непрерывный бег парами до 2 мин. Прыжки на двух ногах в правую (левую) сторону (через линию, препятствие). Броски мяча двумя руками вверх и ловля. Броски и ловля мяча в парах: снизу, от груди. Проползание под планкой (шнуром) на высоте до 50 см, под стулом. Стойка на носках (5–10 сек). Стойка в положении правая ступня впереди левой (и наоборот), с открытыми и закрытыми глазами (5–10 сек). Ходьба по начерченной линии (прямой, дугообразной, с поворотом в сторону, к предмету). Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции взрослого. Маршировка на месте, в движении («Раз, два!» (как солдаты)), высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро. Броски и ловля мяча (большого, среднего, легкого, тяжелого) в парах. Поднятие набивного мяча

(самодельного груза) вперед, вверх, опускание вниз. Стоя на месте, поочередным движением рук перетаскивание к себе за веревку набивного мяча, коробки с грузом. Вис на гимнастической стенке (от ног до пола 10 см). Прыжки на одной ноге, держась за руки взрослого. Чередование ходьбы и бега на расстоянии до 200 м. Медленный бег со взрослым. Безостановочная ходьба на расстояние 200–400 м. Задания с продолжительным выдохом и глубоким вдохом. Наклоны туловища вправо, влево, касаясь спиной вертикальной плоскости руки на пояс, в стороны, вверх. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. Сидя, чередуя руки, перехватывать вертикально стоящую палку, перемещая кисти по направлению вверх и обратно. Задания с переноской предметов одного цвета, формы, величины. Катание на трехколесном велосипеде, санках, ледянках, ходьба на лыжах. Принятие душа, игры с водой в ванне. Беседы по темам физкультурных знаний, определенных учебной программой.

### III КЛАСС

#### БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

##### Представления

Повторение и закрепление учебного материала I–II классов.

Гигиена тела. Понятие о правильной осанке. Спортивная форма и уход за ней. Основные виды двигательных действий человека (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, ползание) и их разновидности.

##### Двигательные умения и навыки

Повторение и закрепление учебного материала I–II классов.

**Строевые упражнения.** Выполнение распоряжений и команд, освоенных в I–II классах, по словесной инструкции; построение в колонну, передвижение за направляющим в колонне по одному с указанием направления движения.

**Ходьба.** Ходьба обычная в различном темпе («Быстрее!», «Медленнее!»). Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук (на пояс, вверх, в стороны, вперед, за голову, за спину). Ходьба по скамейке.

**Бег.** Бег на носках. Бег по зигзагообразным линиям, между стойками. Переход с бега на ходьбу («Бегом марш!», «Шагом марш!»). Бег с остановками по команде «Стой!».

**Прыжки.** Прыжки в длину с места: с пола на гимнастический мат. Прыжки с доставанием (срыванием) подвешенных предметов (шара, маленьких мячиков). Прыжки по ориентирам (следы, «кочки», линии, через «ров»). Прыжки на одной ноге на месте: у опоры, самостоятельно.

**Броски, ловля, удары.** Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Броски набивного мяча от груди, из-за головы: стоя, сидя. Удары ногой по катящемуся навстречу легкому мячу.

**Ползание, лазанье и перелезание.** Раскачивание в висе на перекладине, рейке горизонтальной лестницы. Проползание через тоннель обручей, обтянутых тканью.

**Акробатические упражнения и балансировка.** Перекаты в группировке на спине, в приседе. Стойка на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги; тоже с согнутой ногой впереди, отведенной в сторону (с открытыми и закрытыми глазами). Перешагивание с поверхности одной опоры на другую: по стопкам гимнастических матов, по скамейкам.

**Передача предметов и переноска грузов.** Переноска в установленное место 2–3 гимнастических обручей, баскетбольных мячей. Перемещение большого гимнастического мяча: катанием, перед собой.

**Передвижение на лыжах.** Переноска, надевание и снятие лыж самостоятельно. Ступающий шаг на лыжах без палок, с палками на лыжне, в колонне по одному. Повороты без палок переступанием на месте (в правую, левую стороны).

**Передвижение в воде.** В полунаклоне, продвигаясь вперед, движения руками, характерные для плавания брассом, кролем; то же, с кругом для плавания (в плавательном жилете).

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

### Развитие двигательных способностей

Упражнения, игровые задания и подвижные игры, способствующие развитию координационных, силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей рук, ног, туловища, увеличению подвижности в суставах (амплитуды движений) основных звеньев двигательного аппарата, выносливости организма в выполнении жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Развитие координационных способностей.** Попадание в предметы подвешенным на веревке мячом. Построение у ориентиров, на своих местах. Посторонние у линии, в кругах, квадратах. Упражнения с предметами, мячами, в движении. Построение в колонну, положив руки на плечи впереди стоящему; взявшись за руки в шеренге, в кругу и т.п. Удары рукой, ракеткой по воздушному шару, не давая ему спуститься на пол. Повторение ритмического рисунка хлопков, продемонстрированного педагогическим работником: хлопок – пауза – два хлопка в быстром темпе и др. Повторение различных ритмических рисунков постукиванием палочек о пол и друг о друга. Сильное сжатие двумя ладонями находящейся между ними влажной губки (выдавливается вода), с последующим расслаблением и стряхивающими движениями кистей рук – «стряхиваем воду» с пальцев.

Бег вдвоем змейкой, не задевая предметов. Бег за катящимся обручем. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, в сторону (боком). Прыжки по «кочкам», обручам. Лазанье по гимнастической скамейке на коленях, четвереньках вперед, назад. Прокатывание мяча через ворота, по коридору из гимнастических палок. Упражнение с подбрасыванием и ловлей мяча: индивидуально, в парах, после отскока.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Совушка», «Парашютисты», «Прыжки по полоскам», «Аист» (на лыжах), «Стань первым», «Паровозик», «Не задень», «Сидячий футбол», «Кегельбан».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Сгибание и разгибание рук в упоре на опору высотой 60–70 см (гимнастическое бревно, стол). Поднимание большого гимнастического мяча вперед, вверх, опускание вниз. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча 150 г; то же одноименными и разноименными движениями обеих рук. Сжатия кистевого эспандера. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа. Поднимание на носки, приседание на двух ногах с удерживанием за головой набивного мяча. Лежа на спине на матах, поочередное (одновременное) поднимание и опускание прямых ног. В упоре сидя сзади, поочередное (одновременное) поднимание и опускание прямых ног.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Меткий стрелок», «Парашютисты», «Попади в мяч», «Кто дальше толкнет санки», «Попади в шар», «Мотальщики».

**Развитие скоростных способностей.** Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10–15 м. Бег по два, по три на противоположную сторону зала, вокруг зала, с изменением направления, обегая ориентиры, с остановками по визуальному (взмах флажком) и звуковому сигналу (свисток), по команде «Стой!». Быстрые сжатия и разжимания, вращения и потряхивания кистями рук. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча о пол на высоту подскока. Ритмические упражнения. Бег со старта по команде «Марш!».

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Кошка и мышка», «Правильно – неправильно», «Волк во рву», «Мотальщики», «Бег за флажками», «Кто быстрее», «Пустое место».

**Развитие подвижности суставов.** Одновременные движения кистями рук: пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистей, разведение и приведение пальцев с контролем зрения и без него. Поочередное сгибание пальцев в кулак. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук, круговые движения вовнутрь и наружу. Стоя (сидя), руки за голову – сведение и максимальное разведение согнутых в локтях рук. Стоя (сидя), упражнения с гимнастической палкой: поднимание рук вперед, вверх; отведение в стороны; «выкруты» широким хватом. Движение плеч вверх, вниз. Повороты и наклоны головы вперед, влево, вправо, назад, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в широкой стойке; сидя, касаясь руками носка правой (левой) стопы. Амплитудные махи ногой вперед, назад, отведением в сторону. Стоя у гимнастической стенки, поочередные сгибания ног назад; отведение ноги в сторону, касаясь подвешенного ориентира (самостоятельно, с помощью учителя).

**Развитие выносливости.** Повторный бег от 30 до 100 м с небольшого уклона. Безостановочная ходьба (прогулка) до 15–20 минут. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (от 10 с до 1 мин.).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Прыжки по полоскам», «Рыбаки», «Лови ленточки».

### Коррекционно-развивающие упражнения

**Коррекция дыхания.** Акцентированный выдох при выполнении наклонов и сгибании туловища, опускании поднятых вверх рук, сведении рук перед грудью, в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа). Акцентированный вдох при разгибании туловища, поднимании и разведении в стороны рук, в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа). Проползая за теннисным шариком, «задуть» его в миниатюрные ворота, расположенные в 1–3 метрах от начала движения.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Машины», «Силач», «Берегись автомобиля», «Жуки».

**Коррекция и профилактика нарушений осанки, плоскостопия.** Приседания и вставания с предметом на голове. Ходьба с сохранением правильной осанки; то же с различными положениями рук (на пояс, вверх, в стороны). Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы. Лежа на спине, руки вверх, перекаты на живот обратно. Из упора лежа на животе, на согнутых руках, медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову. Фитбол-гимнастика. Поочередное захватывание пальцами ног веревки, гимнастической палки. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба на четвереньках маленькими шажками. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

**Развитие мелкой моторики.** Упражнения пальчиковой гимнастики. Нанизывание колец, пуговиц, бус на леску в игровой форме «Кто быстрее?». Нанизывание с последующим выполнением набрасываний колец на стойку («кольцеброс»). Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (неподвижную, двигающуюся: катящийся мяч, протаскиваемые веревкой через зал куб, коробку; расположенную на уровне глаз, высоко, близко, на удалении).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Мотальщики», «Собери», «Толкни мяч», «Умелые ручки».

**Развитие сенсорных систем.** Подбрасывание и ловля гимнастической палки в горизонтальном положении двумя руками хватом снизу. Повторение разнонаправленных движений флажками по показу учителя («как сигнальщик»). Вращение обруча на ведущей руке. Прокатывание и ловля обруча. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Бег со старта по различным сигналам (хлопок, свисток, команда). Ходьба по начерченным ориентирам. Различные способы передачи набивного мяча в руки партнёров, стоящих по кругу. Поднимание рук до определенной высоты и воспроизведение движения без зрительного контроля.



**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Прыжки по полоскам», «Попади в проезд» (санки), «Попади в шар», «Сидячий футбол», «Угадай звук», «Лучший нос».

**Коррекция и развитие психических процессов.** Ходьба с хлопками на 1-й шаг перед собой, на 2-й – над головой. Ходьба с хлопками на 3-й счёт, произнося вслух: «Раз, два, хлопок!». Челночный бег с переноской предметов. Двигательные задания и игры, направленные на развитие артикуляционной моторики (включение в работу мимических мышц лица, губ, языка), с проговариванием детьми звуков, стихов и речитативов, для постановки дыхания. Массаж пальцев рук и рефлексогенных зон стопы.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Верёвка-змейка», «Правильно – неправильно», «Совушка», «Стань первым», «Что пропало?», «Лучший нос».

### Домашние задания

Ходьба на месте с выполнением команд: «Быстрее!», «Медленнее!». Непрерывный бег до 3 мин. Прыжки с доставанием (срыванием) подвешенных предметов (шара, маленьких мячиков) выше поднятой вверх руки на 10–15 см. Прыжки на одной ноге на месте: у опоры, самостоятельно. Бросок мяча двумя руками снизу в обруч на расстоянии 2–3 м. Стойка на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги; то же с согнутой ногой впереди, отведенной в сторону (с открытыми и закрытыми глазами). Воспроизведение по образцу ритмического рисунка хлопков: хлопок – пауза – два хлопка в быстром темпе и др. Повторение различных ритмических рисунков постукиванием палочек о пол и друг о друга. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у гимнастического бревна на расстоянии 60–70 см. Поднимание на носки, приседание на двух ногах с удерживанием за головой набивного мяча. Лежа на спине на мягком основании, поочередное (одновременное) поднимание и опускание прямых ног. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10–15 м. Ритмические упражнения. Бег по команде «Марш!», остановка – «Стой». Повороты и наклоны головы вперед, влево, вправо, назад, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в широкой стойке; сидя, касаясь руками носка правой (левой) стопы. Амплитудные махи ногой вперед, назад, отведением в сторону. Безостановочная ходьба (прогулка) до 15–20 минут. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (от 10 сек. до 1 мин.). Акцентированный выдох при выполнении наклонов и сгибании туловища, опускании поднятых вверх рук, сведении рук перед грудью, в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа). Акцентированный вдох при разгибании туловища, поднимании и разведении в стороны рук, в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа). Приседания и вставания с предметом на голове. Поочередное захватывание пальцами ног веревки, гимнастической палки. Упражнения пальчиковой гимнастики. Нанизывание колец, пуговиц, бус на леску в игровой форме «Кто быстрее». Вращение обруча на ведущей руке. Прокатывание и ловля обруча. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Катание на санках, ходьба на лыжах. Принятие душа, контрастные ванны для ног, игры с водой в ванне. Беседы по темам физкультурных знаний, определенных учебной программой.

## IV КЛАСС

### БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

#### Представления

Повторение и закрепление учебного материала I–III классов.

Понятие о физических качествах человека. Утренняя гимнастика, ее назначение и содержание. Гигиеническое состояние зала (чистота, порядок). Гигиена тела (умывание рук, лица после занятий физическими упражнениями).

## Двигательные умения и навыки

Повторение и закрепление учебного материала I–III классов.

**Строчные упражнения.** Построение класса в шеренгу, круг, колонну по команде учителя в указанном месте. Размыкание в шеренге на поднятые в стороны руки, смыкание.

**Ходьба.** Ходьба с высоким подниманием бедра, сгибая вперед, сгибая назад; то же с различными положениями рук: в стороны, вверх, за голову. Ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, кубиков (20x20 см).

**Бег.** Бег с высоким подниманием бедра. Бег по «кочкам», по линиям. Быстрый бег с остановкой и ускорением в обратную сторону. Челночный бег (2x9 м, 3x9 м).

**Прыжки.** Прыжок в длину с места. Прыжки на месте с поворотом на 45° (несколькими прыжками, одним прыжком). Прыжки с места через препятствия 20–30 см. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

**Броски, ловля, удары.** Бросок мяча двумя руками снизу и от груди в корзину на полу, кольцо на стойке. Подбрасывание и ловля малого мяча двумя руками. Метание малого мяча (из-за головы) в цель. Удары рукой, ракеткой по подвешенному шарик, мячу (неподвижному, качающемуся).

**Ползание, лазанье и перелезание.** Перелезание подсаживанием через коня (бревно). Лазанье по гимнастической лестнице вверх (вниз), не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. В висе, передвижение руками по грифу перекладины (рейке горизонтальной лестницы).

**Акробатические упражнения и балансировка.** Стойка на одной ноге, вторая параллельно полу, руки в стороны – «ласточка». Кувырок в сторону с наклонной мягкой поверхности.

**Передача предметов и переноска грузов.** Коллективная переноска скамейки, гимнастического мата под контролем учителя. Переноска гимнастических палок (3–5 шт.) в установленное место. Переноска двух мячей (весом до 1 кг).

**Передвижение на лыжах.** Ступающий шаг на лыжах с палками; то же в ускоренном темпе. Преодоление пологих подъемов ступающим шагом и спуск с одновременным отталкиванием двумя руками. Скользящий шаг.

**Передвижение в воде.** Опускание головы в воду, то же, делая выдох. Наклоняясь, доставание предметов со дна. Работа руками, как в плавании «брасом» и «кролем», передвигаясь на воде в плавательном круге, плавательном жилете.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

### Развитие двигательных способностей

Упражнения, игровые задания и подвижные игры, способствующие развитию координационных, силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей рук, ног, туловища, увеличению подвижности в суставах (амплитуды движений) основных звеньев двигательного аппарата, выносливости организма в выполнении жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Развитие координационных способностей.** Произвольная ходьба с установкой близко не приближаться к другим, двигающимся по залу детям. Движение по ориентирам, с изменением направления (по линиям, обручам, «кочкам», следам, по прямой, по кругу, «змейкой») и др. Перелезание через мягкие препятствия, скамейку, бревно. Проползание под гимнастическим конём, веревкой, легко сбиваемой планкой. Перебегание по коридору 1 м мимо подвешенного на веревке набивного мяча, качающегося поперек коридора, как маятник. Выполнение общеразвивающих упражнений на месте, ускоряя и замедляя подсчет. Упражнения с гимнастической палкой, на месте, в движении. Ходьба с притопыванием в заданном ритме с проговариванием, например: «Раз, два, топ!». Зафиксировать положение лежа спиной на большом гимнастическом мяче до снятия

напряжения. Маховые движения расслабленной ногой. Челночный бег с переноской предметов. Ходьба, ступая через две ступеньки. Прыжки с места через натянутую веревку, легко сбиваемую планку, резинку.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Кошка и мышка», «Тянем-потянем», «Попади в мяч», «Такси», «Послушный мячик», «Через обруч», «Живая корзина», «Мяч по кругу».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке. В упоре стоя у гимнастического бревна на расстоянии 70–80 см сгибание и разгибание рук. «Щелчки» трением большого пальца об остальные. Сжимания кистевого эспандера. Упражнения с резиновым бинтом. Переход из упора присев в упор лёжа и обратно. Вис, раскачивание на перекладине, подвешенной на верёвке (перекладина на 10–20 см выше поднятых рук, внизу гимнастический мат). Стоя на носках на гимнастических матах (полу) и удерживаясь руками за рейку горизонтальной лестницы, ходьба с поочередными перехватами правой и левой рукой реек лестницы по ходу движения.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Меткий стрелок», «Тянем-потянем», «Охотники и утки», «Послушный мячик», «Живая корзина», «Отбей коробку», «Кегельбан».

**Развитие скоростных способностей.** Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10–20 м. Выполнение различных общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счёт учителя). Ритмические упражнения. Подбрасывание шара с поворотом кругом перед ловлей. Бег с преодолением простейших вертикальных и горизонтальных препятствий. Многоскоки с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Метание теннисного мяча вдаль.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Лови ленточки», «Быстрый лыжник», «Не зевай», «Мяч по кругу», «Кто обгонит», «Пустое место».

**Развитие подвижности суставов.** Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп; круговые движения стопой. Выставление прямой ноги вперед на носок, назад на носок, влево и вправо на носок. Поднимание и опускание рук, соединённых в замок за спиной. Движение плеч вперед, назад, вверх, вниз. Повороты и наклоны головы вперед, влево, вправо, назад, круговые движения. Наклоны, прогибания и повороты туловища, стоя, сидя.

**Развитие выносливости.** Прогулка до 500 м с 2–3 легкими пробежками по 30–60 м. Подвижные и спортивные игры умеренной интенсивности продолжительностью 5–10 минут и более. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (от 1 до 2 мин.).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Охотники и утки», «Лови ленточки», «Волк во рву», «Два Мороза».

### Коррекционно-развивающие упражнения

**Коррекция дыхания.** Вдох и выдох на определенное число счетов (сидя, лежа, в движении, с движением рук без предметов и с предметами). Вдох и выдох на каждый шаг. Лёжа на спине, положив мяч на живот и удерживая его руками, глубокий вдох (выпячивая живот), медленный выдох, через губы «трубочкой». Наклониться, округлив спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью (громкий долгий выдох, живот втянуть), выпрямляясь, руки плавно развести в стороны (диафрагмальный вдох, выпячивая круглый живот).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Силач», «Трубач», «Берегись автомобиля», «Подводный тоннель», «Задержка дыхания».

**Коррекция и профилактика нарушений осанки, плоскостопия.** Стоя на четвереньках, поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе («кошечка ласкается») и последующим опусканием головы с разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника («кошечка сердится»). Стоя вплотную спиной к гимнастической

стенке, хватом за рейку на уровне плеч, прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение. Массаж спины. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней. Лёжа на спине, поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь. «Подгребание» пальцами матерчатого коврика или имитация «подгребания» песка.

**Развитие мелкой моторики.** Упражнения пальчиковой гимнастики. Стоя на месте, поднимать груз (мешочек с песком), перехватывая руками верёвку, перекинутую через упор. Руки в замок, круговые движения влево-вправо, вперёд-назад. Сжимание мелких резиновых мячей разными пальцами: большим и указательным, большим и средним и т.д. Перекатывание в пальцах карандаша.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Послушный мячик», «Мотальщики», «Похожая фигура», «Мяч по кругу», «Снайперы», «Кубики на ладони», «Волшебный мешок».

**Развитие сенсорных систем.** Задания с выбором предметов по размеру, форме, цвету, тяжести и т.д. Удары мяча о пол на высоту подскока и ловля. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху; ловля одной рукой. Прыжки из обруча в обруч с продвижением по кругу. Прыжки в высоту до определенного ориентира со зрительным контролем и без. Массаж.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Лови ленточки», «Светофор», «Охотники и утки», «Слушай сигнал», «Живая корзина», «Похожая фигура», «Угадай на ощупь», «Снайперы», «Кубики на ладони», «Что изменилось?».

**Коррекция и развитие психических процессов.** Двигаться в соответствии с ритмом проговариваемых стихов. После показа повторение движений учителя в той же последовательности. Двигательные задания и игры, направленные на развитие артикуляционной моторики (включение в работу мимических мышц лица, губ, языка), с проговариванием детьми звуков, стихов и речитативов, для постановки дыхания. Массаж пальцев рук. Беседы по темам физкультурных знаний, определенных учебной программой.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Прятки», «Светофор», «Не зевай», «Через обруч», «Что пропало?», «Похожая фигура», «Угадай на ощупь», «Снайперы».

### Домашние задания

Выполнение команд взрослого: «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!». Непрерывный бег до 3–4 мин. Прыжки на месте с поворотом на 45 градусов (несколькими прыжками, одним прыжком). Прыжки с места через препятствия 20–30 см. Прыжки (подскоки) на месте под ритмическую музыку. Стоя на носках, руки на пояс, повороты кругом в левую, правую стороны. Тоже с закрытыми глазами (по 3–4 поворота). Стойка на одной ноге, вторая параллельно полу, руки в стороны «Ласточка» (5–10 сек). Сжимания кистевого эспандера. Упражнения с растягиванием резинового бинта. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10–20 м. Выполнение различных общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счет взрослого). Ритмические упражнения. Повороты и наклоны головы вперед, влево, вправо, назад, круговые движения. Наклоны, прогибания и повороты туловища, стоя, сидя. Прогулка до 500 м с 2–3 легкими пробежками по 30–60 м. Подвижные игры умеренной интенсивности продолжительностью 5–10 минут и более. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (индивидуально) на велотренажере (от 1 до 2 мин.). Упражнения пальчиковой гимнастики. Стоя на месте, поднимать груз (мешочек с песком), перехватывая руками веревку, перекинутую через упор. Двигаться в соответствии с ритмом проговариваемых стихов. После показа, повторение движений в той же последовательности. Беседы по темам физкультурных знаний, определенных учебной программой.

## V КЛАСС

### БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

#### Представления

Повторение и закрепление учебного материала I–IV классов.

Требования к одежде во время занятий физическими упражнениями в разное время года. Двигательный режим обучающегося, содержание и значение (гимнастика до занятий, физкультминутки, физические упражнения и игры на переменах, час адаптивной физической рекреации, физкультурные учебные и внеучебные занятия).

#### Двигательные умения и навыки

Повторение и закрепление учебного материала I–IV классов.

**Строевые упражнения.** Выполнение команды «Кругом!» отдельно и всем классом, в шеренге, в колонне. Построение парами по команде учителя. Ходьба, бег за учителем с изменением направления движения по команде: «Налево марш!», «Прямо!», «Направо марш!».

**Ходьба.** Ходьба с чередованием способа ее выполнения по команде учителя (с обычной ходьбы на ходьбу на носках, на пятках, приставными шагами и т.д.). Ходьба прямо без зрительного контроля. Ходьба по наклонной скамейке вверх, вниз (угол наклона до 25°).

**Бег.** Бег на носках, с подскоками. Бег с высокого старта по звуковому и визуальному сигналам. Бег на месте в максимальном темпе. Быстрый бег по виражу. Челночный бег с переноской предметов (2х9 м, 3х9 м).

**Прыжки.** Напрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание вперед, назад (перед ней). Прыжки на месте с поворотом на 90° (несколькими прыжками, одним прыжком). Продвижение вперед прыжками с ноги на ногу.

**Броски, ловля, удары.** Броски вперед набивного мяча (1 кг) из-за головы сидя. Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди в корзину на полу. Броски и ловля малого мяча в парах. Ведение баскетбольного мяча на месте. Удар по мячу (шайбе) клюшкой.

**Ползание, лазанье и перелезание.** В висе на перекладине передвижение перехватом рук с одного края на другой. Передвижение приставными шагами по рейке гимнастической лестницы с поворотом на 360°. Перелезание через препятствие (коня, бревно).

**Акробатические упражнения и балансировка.** Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Упражнение «мост» с поддержкой учителя. Стойка двумя ногами на большом набивном мяче; то же на среднем (с поддержкой).

**Передача предметов и переноска грузов.** Перенос предметов (теннисных или воздушных шариков) на ракетке для игры в бадминтон. Одновременный перенос большого количества гимнастических обручей, гимнастических палок (от 10 и более). Перенос предметов на голове с постепенным уменьшением их устойчивости (мешочек, кубик).

**Передвижение на лыжах.** Скользящий шаг без палок, с палками. Подъемы и спуски с небольших уклонов. Поворот переступанием на месте вокруг пяток.

**Передвижение в воде.** Из положения стоя в плавательном жилете переход в положение лежа на животе, руки и ноги разведены (не погружая и погружая лицо в воду).

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

### Развитие двигательных способностей

Упражнения, игровые задания и подвижные игры с двигательной деятельностью рук, ног и туловища силового и скоростно-силового характера. Упражнения, игровые задания и подвижные игры с проявлением быстроты движений рук, ног и туловища. Упражнения и игровые задания, предъявляющие требования к амплитуде (гибкости) движений рук, ног и туловища. Упражнения, игровые задания и подвижные игры, развивающие способность к продолжительной самостоятельной и совместной мышечной деятельности рук, ног и туловища.

**Развитие координационных способностей.** Построение разомкнутого строя: дети стоят друг от друга на ширине шага, вытянутых в стороны рук или другом, указанном учителем интервале. Медленная (быстрая) ходьба в колонне, сохраняя указанную дистанцию, то же во время бега. Бег с предметами (грузом) в руках (большой мяч, несколько мячей, кеглей, обручей). Челночный бег 4х9 м. Сохранение дистанции и интервала во время ходьбы (бега) в колонне по два, парами. Прыжки с места боком, через лежащую на полу веревку, натянутую резинку. Повторение продемонстрированных учителем в разном темпе 5–6 хлопков (два медленных – три быстрых, три хлопка медленно – три быстро и т.п.). Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, ускоряя и замедляя подсчет. Упражнения с гимнастической лентой: круги, волна. Движения руками (как при беге, боксе) стоя на месте, с увеличением и снижением темпа по команде. Сидя (полулежа) медленные круговые движения головой вправо, влево (руки и туловище расслаблены). Смена резких напряженных движений плавными. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Перешагивания через гимнастическую палку вперед, назад.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Летучая мышь», «Салки», «Стоп, не падай!», «Мышеловка», «Попади воланом в круг», «Раз, два, три, мяч лови!», «Паровозик».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Бег на носках, с подскоками. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (на полу). Броски набивного мяча 1 кг (одной рукой, двумя) через веревку, сетку. В висе на гимнастической стенке, перекладине поднимание согнутых в коленях ног. Вис на гимнастической стенке, перекладине (перекладина на 10–20 см выше поднятых рук, внизу гимнастический мат); то же с отбиванием мяча перед ногами. Перехватывая руками рейки горизонтальной лестницы, ходьба по «горкам» из 2–3 матов, расположенных под лестницей и преодоление разрывов между ними (до 50 см) в положении виса стоя на носках (или безопорном положении). Поочередное поднимание ног из положения сидя в упоре сзади на гимнастической скамейке. Ходьба по ступенькам в ускоренном темпе. Стоя наклоны туловища вперед, в стороны с удержанием мяча у груди, за головой. Лежа на спине, поднимание туловища в сед (выдох), с опорой на ладони расставленных в стороны рук.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Передал – садись», «Перетягивание каната», «Перетяни через черту», «Подпрыгни над мячом».

**Развитие скоростных способностей.** Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10–30 м. Быстрые сжимания и разжимания, вращения и потряхивания кистями рук. Выполнение различных общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счет учителя). В положении стоя с мешочком на голове, сбрасывание его перед собой наклоном головы и ловля руками. Упражнения с вращениями гимнастической ленты. Ритмические упражнения.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Салки», «День и ночь», «Раз, два, три, мяч лови!», «Собачка», «Подпрыгни над мячом».

**Развитие подвижности суставов.** Сидя (стоя), захватывание стопами предметов: мягкий маленький мяч, брусочек, канат. Взмахи прямыми ногами вперед, назад, влево,

вправо, в стороны (движением наружу, вовнутрь). Ходьба с перешагиванием через большие мячи, с высоким подниманием бедра. Наклоны и повороты туловища, стоя, сидя. Сохранение статического положения (5–8 сек) в упражнениях-позах: «полушпагат», «сед по-турецки», «барьерный шаг».

**Развитие выносливости.** Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (до 2 мин.). Прогулка до 500 м с 3–5 легкими пробежками по 30–60 м. Подвижные игры умеренной интенсивности продолжительностью 5–10 минут.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Виляй, виляй!», «Охотники и утки», «Лови ленточки».

### Коррекционно-развивающие упражнения

**Коррекция и профилактика нарушений осанки, плоскостопия.** Лежа на животе толкание от себя набивного мяча (1, 2 кг). Сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, перекаат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук. Переноска предметов на голове (мешочек с песком, книга). В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их. Сидя, поочередные и одновременные круговые движения стопой. Стоя на наружных сводах стоп, поднятие и опускание на носки, полуприсед. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.

**Коррекция дыхания.** Движения с обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 2 шага 2 ритмичных вдоха, на два следующих – два ритмичных выдоха; на два шага 2 ритмичных вдоха, затем на 3 шага 3 ритмичных выдоха и др. Вдох через нос с активным расширением грудной клетки: грудная клетка обхватывается лентой, скрепляющейся впереди прищепкой; делая глубокий вдох, грудная клетка расширяется и разрывает соединенную ленту («Разорви ленту»).

**Развитие мелкой моторики.** «Отстреливание» легких предметов (шариков из поролона, теннисных, шашек) одним, двумя и четырьмя пальцами вместе. Отбивание такта каждым пальцем, как при игре на пианино. Подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой. Перекладывание различных небольших предметов: шишки, монеты, теннисные шарики, кубики и др.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Рисуем веревкой», «Мотальщики», «Похожая фигура», «Мяч по кругу», «Снайперы», «Кубики на ладони».

**Развитие сенсорных систем.** По заданию выбор из мешочка различных небольших предметов (на ощупь): шишки, монеты, теннисные шарики, кубики и др. Подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой. По просьбе учителя указывать лучом лазерной указки на названный предмет; попасть в центр мишени; то же, вдвоем («кто быстрее»). Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток, на зов учителя, меняющего месторасположение). Многократная переноска предметов одного цвета, размера.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Меткий стрелок», «Летучая мышь», «Угадай, чей голосок», «Обманщик», «Попади воланом в круг», «Раз, два, три, мяч лови», «Подпрыгни над мячом», «Мышеловка».

**Коррекция и развитие психических процессов.** Ходьба и остановки по звуковому (хлопок, свисток), визуальному сигналу (рукой, флажком). Повороты «Направо», «Налево» по команде. Двигательные задания и игры, направленные на развитие артикуляционной моторики (включение в работу мимических мышц лица, губ, языка), с проговариванием детьми звуков, стихов и речитативов, для постановки дыхания. Беседы по темам физкультурных знаний, определенных учебной программой.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Фигуры», «Угадай, чей голосок», «День и ночь», «Обманщик», «Найди цвет», «Паук».

### Домашние задания

Выполнение команды «Кругом!». Бег на месте в максимальном темпе 10–15 сек. Прыжки на месте с поворотом на 90 градусов (несколькими прыжками, одним прыжком). В висе на перекладине, передвижение перехватом рук с одного края на другой. Ползание по ковру без помощи ног. В висе на гимнастической стенке (перекладине) поднимание ног, согнутых в коленях. Перенос предметов на голове с постепенным уменьшением их устойчивости (мешочек, книга, кубик). Перенос набивного мяча (до 3 кг), подушки на голове с поддержкой руками. Повторение продемонстрированных взрослым в разном темпе 5–6 хлопков (два медленных – три быстрых, три хлопка медленно – три быстро и т.п.). Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, ускоряя и замедляя подсчет. Упражнения с гимнастической лентой: круги, волна. Движения руками (как при беге, боксе) стоя на месте, с увеличением и снижением темпа по команде. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на диван, кровать. Ходьба по ступенькам в ускоренном темпе. Поднимание туловища в сед (ноги удерживает взрослый). Выполнение различных общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счет взрослого). В положении стоя с мешочком на голове, сбрасывание его перед собой наклоном головы и ловля руками. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (до 3 мин.). Прогулка до 500 м с 3–5 легкими пробежками по 30–60 м. Подвижные игры умеренной интенсивности, продолжительностью 5–15 минут. «Отстреливание» легких предметов (шариков из поролона, теннисных, шашек) одним, двумя и четырьмя пальцами вместе. Отбивание такта каждым пальцем, как при игре на пианино. Подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой. По заданию выбор из мешочка различных небольших предметов (на ощупь): шишки, монеты, теннисные шарики, кубики и др. Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток, на зов проводящего, меняющего месторасположение). Беседы по темам физкультурных знаний, определенных учебной программой.

## VI КЛАСС

### БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

#### Представления

Повторение и закрепление учебного материала I–V классов.

Правила проведения подвижной игры. Физические упражнения в жизни человека (понятие об активном отдыхе). Крупные массовые физкультурные и спортивные мероприятия (возможность участия и правила поведения в них).

#### Двигательные умения и навыки

Повторение и закрепление учебного материала I–V классов.

**Строевые упражнения.** Смещение шеренги, колонны вперед (назад), влево (вправо) на указанное количество приставных шагов. Размыкание и смыкание в шеренге. Передвижение в колонне с изменением направления по команде: «Налево марш!», «Прямо!», «Направо марш!».

**Ходьба.** Ходьба приставными шагами: вперед (назад), вправо (влево), на носках, на пятках; то же с различным положением рук. Полоса препятствий: обычная ходьба по линии – ходьба по скамейке – ходьба с перешагиванием через препятствия высотой 20–30 см.



**Бег.** Бег 30 м. Челночный бег 4х9 м. Бег с преодолением легко сбиваемых препятствий высотой 20–30 см. Бег спиной вперед.

**Прыжки.** Прыжки в длину с разбега через горизонтальное препятствие. Прыжки с высоты, сгибая колени при приземлении (на мягкий мат).

**Броски, ловля, удары.** Ведение баскетбольного мяча в движении. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольное кольцо. Удары по неподвижному футбольному мячу с разбега.

**Ползание, лазанье и перелезание.** Передвижение назад перехватом рук в висячем положении на горизонтальной лестнице (с помощью учителя). Спуск с шеста (стойки), удерживаясь руками и ногами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (под углом 20–30°) вверх и вниз на четвереньках, в приседе.

**Акробатические упражнения и балансировка.** Упражнение «мост». На узкой рейке перевернутой гимнастической скамейки стойка на двух ногах (с открытыми и закрытыми глазами), ходьба приставным шагом.

**Передача предметов и перенос грузов.** Перенос на руках 3 баскетбольных мячей. Самостоятельное собирание с пола и перенос 8–10 гимнастических обручей, гимнастических палок.

**Передвижение на лыжах.** Скользящий шаг на лыжах с палками. Спуск с небольшого уклона в приседе без палок. Передвижение на лыжах переступанием вправо, влево. Подъем ступающим шагом под небольшой уклон, наискось уклона.

**Передвижение в воде.** Движения ног способом «кроль» с опорой на руки проводящего, на дно, о бортик, лестницу бассейна, надувной матрац (плавательную доску).

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

### Развитие двигательных способностей

Упражнения, игровые задания и подвижные игры с двигательной деятельностью рук, ног и туловища силового и скоростно-силового характера. Упражнения, игровые задания и подвижные игры с проявлением быстроты движений рук, ног и туловища. Упражнения и игровые задания, предъявляющие требования к амплитуде (гибкости) движений рук, ног и туловища. Упражнения, игровые задания и подвижные игры, развивающие способность к продолжительной самостоятельной и совместной мышечной деятельности рук, ног и туловища.

**Развитие координационных способностей.** Ходьба со сменой направления по линиям. Бег по ориентирам (линии, круги, пунктиры). Бег змейкой, не задевая предметов. Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Построение в шеренгу по заданному ориентиру (по нарисованной черте, квадрату круга, треугольнику). Ускорение и замедление ходьбы под меняющийся темп ударов в бубен. Ходьба с вращением скакалки в сагиттальной плоскости правой (левой) рукой. Начало и остановка движения под музыкальное сопровождение и его прекращение. Бег с предметами (грузом) в руках (большой мяч, несколько мячей, кеглей, обручей). Подскоки на двух ногах (на месте, с поворотами). Прыжки с места назад, через лежащую на полу веревку, горку мягких кубиков. Упражнения с резиновым бинтом: после медленного растягивания бинта возвращение расслабленных мышц в исходное положение его тягой и 5–10 секунд пауза отдыха. Бег «трусцой» с опущенными вниз расслабленными руками. Снимание предметов, подвешенных сверху на гимнастической стенке. Чередование прыжков на одной и другой ноге (на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад). Прыжки в упоре присев со взмахом рук («Лягушка»). Прыжки с разбега (прямого, косого) через легко сбиваемые препятствия. Из висячего положения на перекладине, приземление на гимнастический мат с сохранением равновесия (высота от ног до пола до 40 см).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Лыжник», «Чей веер лучше» (лыжи), «Очистим площадку», «Подъемник» (лыжи), «Паук», «Прямо, стой, направо».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Отжимание от стены, скамейки ладонями рук с разведенными в стороны пальцами. Переход из положения стоя в упор присев, затем в упор лежа и обратно. Повороты вправо (влево) перехватами рук в висе на лестнице, перекладине. Перехватывая руками рейки горизонтальной лестницы, ходьба по «горкам» из 3–4 матов, расположенных под лестницей и преодоление разрывов между ними (до 1 м) в положении виса. Вис, раскачивание на перекладине подвешенной на веревке (перекладина на 10–20 см выше поднятых рук, внизу гимнастический мат). Подтягивание на перекладине с помощью учителя. Бег на носках, с подскоками, с прыжками с ноги на ногу. Ходьба по ступенькам в ускоренном темпе. Лазание по канату, шесту произвольным способом («достать шар на высоте 2–2,5 м»). Напрыгивание на горку матов (30 см и выше). Лежа на спине, поднимание туловища в сед, руки за головой (ноги удерживает партнер). Лежа на спине поднимание прямых (выдох) и выпрямление согнутых в коленях ног.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Удочка», «Перетягивание каната», «Выталкивание спиной», «Передал – садись», «Пионербол».

**Развитие скоростных способностей.** Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10–30 м. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками, в вертикальном положении. Быстрые круговые движения предплечьями в локтевых суставах (к себе, от себя, одной рукой, двумя). Метание в даль теннисного мяча. Выполнение различных общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счет учителя). Ритмические упражнения.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Очистим площадку», «Быстрый лыжник», «Салки», «Кошка и мышка».

**Развитие подвижности суставов.** Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада вперед. Сохранение статического положения (5–8 сек) в упражнениях-позах: «полушпагат», «сед по-турецки», «барьерный шаг». Лежа на спине поднимание прямых ног, до касания стопами за головой. Выпады вперед, в стороны. Упражнения с палками: основные движения рук, наклоны, перешагивания через палку вперед, назад.

**Развитие выносливости.** Прогулка до 500 м с 2–4 легкими пробежками по 60–100 м. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (до 4 мин.). Освоенные в предыдущих классах упражнения с увеличением количества повторений.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Змея», «Очистим площадку», «Салки».

### Коррекционно-развивающие упражнения

**Коррекция и профилактика нарушений осанки, плоскостопия.** Лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча – отведение левой ноги вверх; то же, на левом боку. Лежа на спине, руки в стороны – поднимание ног вверх с опусканием справа (слева) от себя, не отрывая плеч от пола. Одновременное поднимание на носки, на пятки. Поднимаясь на носки, разводить пятки. Одновременное поднимание одной ногой на носок, другой на пятку со сменой положения. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь. Приподнимать и удерживать 5–10 сек. пальцами стопы мелкие предметы (кубик, грецкий орех, пробку). Ходьба на носках по наклонной плоскости.

**Коррекция дыхания.** Глубокое дыхание, с различной ритмичностью вдохов и выдохов, подражая учителю. В ходьбе вдох и выдох на 2–3 шага; вдох на 1–2 шага, выдох на 2–4 шага. Из упора лежа, сделав диафрагмальный вдох (выпятить живот), перейти в упор присев, одновременно производя активный выдох.

**Развитие мелкой моторики.** Броски и ловля больших, затем постепенно уменьшающегося размера мячей (в парах).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Мяч по кругу», «Снайперы», «Кубики на ладони», «Рисуем веревкой», «Мотальщики», «Похожая фигура».

**Развитие сенсорных систем.** Задания с выбором предметов по размеру, форме, цвету, тяжести, запаху. Выполнение упражнений под счет. Выполнение с закрытыми глазами простых движений руками, ногами, туловищем по инструкции учителя. Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между голеньями.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Меткий стрелок», «Удочка», «Незнайки», «Очистим площадки», «Найди цвет», «Я здесь», «Посмотри и найди», «Узнай друга», «Прямо, стой, направо», «Письмо на ладони».

**Коррекция и развитие психических процессов.** Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба под счет учителя: «Раз-два, левой!». Чередование разновидностей ходьбы по команде учителя: на носках, на пятках, в полуприседе и др. Эстафеты со складыванием простых слов (мама, шар и др.). Находясь перед волейбольной сеткой, за которой близко к ней поставлена корзина (или лежит обруч), броском мяча через сетку попасть в цель. Двигательные задания и игры, направленные на развитие артикуляционной моторики (включение в работу мимических мышц лица, губ, языка), с проговариванием детьми звуков, стихов и речитативов, для постановки дыхания. Беседы по темам физкультурных знаний, определенных учебной программой.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Нос, нос, нос, лоб», «Чей веер лучше (лыжи)», «Незнайки», «Узнай друга», «Найди цвет», «Я здесь», «Рисуем веревкой», «Прямо, стой, направо», «Посмотри и найди».

### **Домашние задания**

Непрерывный бег трусцой до 4–5 мин. Ходьба спиной вперед, переступая предметы. Подскоки на двух ногах (на месте, с поворотами). Прыжки с места назад, через лежащую на полу веревку, мягкие кубики. Переход из положения стоя в упор присев, затем в упор лежа и обратно. Повороты вправо (влево) перехватами рук в висе на лестнице, перекладине. Подтягивание на перекладине с помощью взрослого. Ходьба по ступенькам в ускоренном темпе. Лежа на спине поднимание ног, туловища в сед. Выполнение различных общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счет взрослого). Ритмические упражнения. Прогулка до 500 м с 2–4 легкими пробежками по 60–100 м. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (до 4 мин.). Лежа на спине, руки в стороны – поднимание ног вверх с опусканием справа (слева) от себя, не отрывая плеч от пола. Задания с выбором предметов по размеру, форме, цвету, тяжести, запаху. Выполнение упражнений под счет. Выполнение без зрительного контроля простых движений руками, ногами, туловищем по инструкции взрослого. Беседы по темам физкультурных знаний, определенных учебной программой.

## **VII КЛАСС**

### **БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ**

#### **Представления**

Повторение и закрепление учебного материала I–VI классов.

Цель, задачи и элементарные правила простых подвижных игр; узнавать игры, знать их содержание. Основные виды двигательной активности людей в различные сезоны года (катание на катке; игра в футбол, волейбол; бег на стадионе, в парке и т.п.) и др.

#### **Двигательные умения и навыки**

Повторение и закрепление учебного материала I–VI классов.

**Строевые упражнения.** Расчет на «первый, второй», перестроение из одной шеренги в две. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!». Повороты переступанием: «Налево!», «Направо!», «Кругом!».

**Ходьба.** Ходьба в быстром темпе на заданное расстояние. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, бревну (высота до 50 см).

**Бег.** Бег 60 м. Преодоление полосы препятствий из 3 станций: быстрое передвижение, перешагивая набивные мячи, полосу шириной до 50 см, легко сбиваемые барьеры.

**Прыжки.** Прыжки на месте с поворотом. С прямого разбега, преодоление вертикальных препятствий. Напрыгивание на горку гимнастических матов: с места, с разбега.

**Броски, ловля, удары.** Метание малого мяча одной рукой с 3 шагов. Ведение мяча ногой, клюшкой между стоек с завершением удара по воротам. Удары по волану бадминтонной ракеткой.

**Ползание, лазанье и перелезание.** Передвижение вперед перехватом рук в висе на горизонтальной лестнице с помощью учителя.

**Акробатические упражнения и балансировка.** Стойка на одной ноге на узкой рейке перевернутой гимнастической скамейки; то же без зрительного контроля. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (бревну) с остановкой, поворотом кругом и продолжением движения.

**Передача предметов и переноска грузов.** Передача гимнастической палки, мяча партнеру, идущему рядом, впереди.

**Передвижение на лыжах.** Скользящий шаг на лыжах без палок и с палками с небольшого уклона. Поворот переступанием в движении. Спуск с небольшого склона (10–20°) в высокой и низкой стойках.

**Передвижение в воде.** Приседая, полностью погружаться под воду; то же с активным выдохом в воде. Соскоки и прыгивание в воду с бортика (лестницы) бассейна. Отталкиваясь от дна бассейна, скольжение в жилете; то же, опираясь руками на пенопластовую доску; то же с работой ног.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

### Развитие двигательных способностей

Упражнения, игровые задания и подвижные игры с двигательной деятельностью рук, ног и туловища силового и скоростно-силового характера. Упражнения, игровые задания и подвижные игры с проявлением быстроты движений рук, ног и туловища. Упражнения и игровые задания, предъявляющие требования к амплитуде (гибкости) движений рук, ног и туловища. Упражнения, игровые задания и подвижные игры, развивающие способность к продолжительной самостоятельной и совместной мышечной деятельности рук, ног и туловища.

**Развитие координационных способностей.** Ходьба с закрытыми и открытыми глазами: 4 шага с закрытыми («Темно!»), 4 шага с открытыми («Светло!»). Взавшись за руки, увеличение и уменьшение образовавшегося круга, движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Самостоятельное ускорение (замедление) темпа выполнения упражнения по команде учителя: «Реже!», «Чаще!», «Быстрее!». Бег с подпрыгиванием и касанием (ударом) подвешенного шарика. Бег с подскоками в заданном темпе (под счет, под музыку). Бег с обручем. Сидя «по-турецки» (или в позе «Лотоса»), сохраняя правильную осанку, расслабление в течение 10–20 сек; то же с закрытыми глазами. Потряхивающие, расслабляющие движения рук после кратковременных (3–5 сек) максимальных напряжений. Прыжок на гимнастическую скамейку, прыгивание. Подбрасывание и ловля

легкого мяча с закрытыми глазами, то же в парах. Броски мяча друг другу, увеличивая расстояние и высоту (через шнур, сетку) полета.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Займи свой домик», «Альпинисты», «Спуск» (лыжи), «Метко в цель», «Бег в обручах», «Собачка», «Челночный бег», «Летающие тарелки».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Борьба соперников пальцами (перетягивание пальцами за резиновое кольцо). Прыжки вверх из упора присев. Толкание баскетбольного, набивного мяча через веревку (одной рукой от плеча, двумя руками от груди). Упражнения на тренажерах, используемых для силовой подготовки. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки). Захватывание стопами мешочка с песком (мяча) с последующими бросками его в обруч и передачей соседу по ряду. Приседание на носках, на всей ступне без опоры; тоже с удержанием за головой набивного мяча. Разновидности прыжков на месте и с разбега. Лазание по канату, шесту произвольным способом. Лежа на животе, руки за голову; прогнуться, поднимая одновременно туловище и ноги. Лазанье по наклонной, горизонтальной и вертикальной лестничным конструкциям. Передвижение по горизонтальной лестнице перехватами рук. Ходьба по ступенькам в ускоренном темпе. Вис, раскачивание, вращения (влево, вправо) на перекладине, подвешенной на веревке (перекладина на 10–20 см выше поднятых рук, внизу гимнастический мат). Верхние передачи волейбольным мячом.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Бой петухов», «Шагающая цель», «Собачка», «Невидимая цель».

**Развитие скоростных способностей.** Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 30–60 м. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Подбрасывание и ловля гимнастического обруча. Быстрые круговые движения прямой рукой в плечевом суставе (вперед, назад, одной рукой, двумя). Метание в даль теннисного мяча. Имитация быстрых движений руками («как в беге», «как в боксе»), стоя на месте (5–10 сек.). Быстрый бег с уклона. Ускорения, стартуя из различных исходных положений (высокий старт, низкий, стоя спиной к направлению бега, сидя на полу, лежа и др.).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Калим-бам-ба», «Вратарь», «Салки», «Займи свой домик», «Собачка».

**Развитие подвижности суставов.** Выпады во время ходьбы, с движениями рук. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. Наклоны туловища вперед и повороты вправо (влево) на носках, держась за рейку гимнастической лестницы на уровне груди.

**Развитие выносливости.** Подвижные и спортивные игры умеренной интенсивности продолжительностью 5–15 минут. Передвижения на лыжах повторными и непрерывными методами от 100 до 500 м. Освоенные в предыдущих классах упражнения с увеличением количества повторений.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Ручеек», «Бой петухов», «Собачка».

### Коррекционно-развивающие упражнения

**Коррекция и профилактика нарушений осанки, плоскостопия.** Стоя на коленях, руки на пояс – прогибаясь, наклон назад до касания пола головой (с поддержкой учителя). Поднимание прямых ног лежа на спине – поочередное, одновременное, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками. Лежа на животе подтягивание на руках по наклонной скамейке. Передвижение в правую (левую) сторону, делая полповорота на пятках, затем на носках. В упоре сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам – ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.

**Коррекция дыхания.** Диафрагмальное дыхание лежа на спине: на счет 1 – вдох, предельно выпячивая живот, на счет 2–4 сокращением мышц брюшного пресса, покашливая, продолжительный полный выдох силой мышц брюшного пресса (живот сильно втянуть). Упражнение «Разорви ленту». Равномерное дыхание 30–60 сек. через

одну ноздрю, вторая прижата пальцем. Задержка дыхания после вдоха («Кто дольше задержит дыхание»).

**Развитие мелкой моторики.** Подбрасывание и ловля, передача в парах гимнастического обруча, кубиков, гимнастической палки, набивного мяча, теннисного мяча. Пальчиковая гимнастика. Верхняя передача волейбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча на месте.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Где стереть?», «Узнай друга», «Мотальщики», «Похожая фигура», «Мяч по кругу», «Снайперы».

**Развитие сенсорных систем.** Чередование амплитуды движений руками (волны, взмахи крыльев) громкостью команд, музыки: при командах шепотом или тихой музыке движения с малой амплитудой, по мере возрастания звука – амплитуда увеличивается. Задания с выбором предметов по размеру, форме, цвету, тяжести, запаху. Узнавание и выполнение упражнений по их названию.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Собачка», «Вратарь», «Летающие тарелки», «Письмо на ладони», «Невидимая цель», «Подпрыгни над мячом», «Где стереть?», «Узнай друга», «Бадминтон с воздушными шарами», «Поймай солнечного зайчика».

**Коррекция и развитие психических процессов.** Эстафета с переноской графически сходных букв и цифр: Н и П, 3 и 8 и т.п.; предметов различного цвета, формы и величины. Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба на заданное количество шагов. Выполнение упражнений по их названию. Вести подсчет выполненных действий партнера (количество приседаний, отжиманий и др.). Упражнения на степ-платформе под музыку. Беседы по темам физкультурных знаний, определенных учебной программой.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Калим-бам-ба», «Стоп, не падай!», «Письмо на ладони», «Рисуем веревкой».

### Домашние задания

Прыжки на месте с поворотом на 180 градусов. Перекладывание малого и среднего мяча из одной руки в другую вокруг туловища (на уровне пояса), за спиной. Метание малого мяча одной рукой с 3-х шагов. Удар теннисного мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками, одной рукой. Броски мяча в обруч. Удары по волану бадминтонной ракеткой. Взавшись за руки, увеличение или уменьшение образовавшегося круга, движением вперед, назад, на предложенный ориентир (1–2 шага). Сидя «по-турецки» (или в позе «Лотоса»), сохраняя правильную осанку, расслабление в течение 10–20 сек; то же с закрытыми глазами. Подбрасывание и ловля легкого мяча с закрытыми глазами, то же в парах. Броски мяча друг другу, увеличивая расстояние и высоту полета. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой – (девочки). Приседание на носках, на всей ступне без опоры; то же с удержанием за головой набивного мяча. Верхние передачи волейбольным мячом. Быстрые круговые движения прямой рукой в плечевом суставе (вперед, назад, одной рукой, двумя). Имитация быстрых движений руками («как в беге», «как в боксе») стоя на месте (5–10 сек). Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. Стоя на коленях, руки на пояс – прогибаясь, наклон назад до касания пола головой (с поддержкой). Упражнения на диафрагмальное дыхание. Пальчиковая гимнастика. Верхняя передача волейбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча на месте. Беседы по темам физкультурных знаний, определенных учебной программой.

## VIII КЛАСС

### БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

#### Представления

Повторение и закрепление учебного материала I–VII классов.

Физическая нагрузка и способы ее определения. Активный здоровый образ жизни и значение физических упражнений для укрепления основных систем организма.

## Двигательные умения и навыки

Повторение и закрепление учебного материала I–VII классов.

**Строевые упражнения.** Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Расчет на первый – второй – третий, перестроение из одной шеренги в три.

**Ходьба.** Ходьба укороченным и удлиненным шагами, выпадами, в полуприседе, под уклон, с уклона.

**Бег.** Бег с чередованием медленного и быстрого темпа. Бег 100 м. Передача в беге эстафетной палочки.

**Прыжки.** Прыжки в длину с разбега, отталкиваясь от гимнастического мостика (на маты, в прыжковую яму). Преодоление вертикальных препятствий с косого разбега.

**Броски, ловля, метание.** Метание малого мяча одной рукой с разбега на дальность, в цель. Броски мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча. Удар по катящемуся футбольному мячу с небольшого разбега.

**Ползание, лазанье и перелезание.** Перелезание через гимнастического коня с бокового разбега.

**Акробатические упражнения и балансировка.** Стойка, ходьба по узкой рейке перевернутой гимнастической скамейки с остановкой и доставанием предметов с пола приседая, наклоняясь; повороты кругом переступанием.

**Передача предметов и перенос грузов.** Перенос гимнастического мата вдвоем. Поднимание большого гимнастического мяча вперед, вверх, опускание вниз. Передача гимнастической палки, эстафетной палочки, мяча партнеру, бегущему рядом, впереди.

**Передвижение на лыжах.** Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход с небольшого склона (5–10°).

**Передвижение в воде (плавание).** Плавание лежа на груди на надувном матрасе с гребками рук, как в «брассе» и «кроле». Отталкиваясь от дна скольжение с движениями ног способом «кроль». Удержание на воде и передвижение с работой рук и ног, как в «брассе» и «кроле» в плавательном жилете.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

### Развитие двигательных способностей

Упражнения, игровые задания и подвижные игры с двигательной деятельностью рук, ног и туловища силового и скоростно-силового характера. Упражнения, игровые задания и подвижные игры с проявлением быстроты движений рук, ног и туловища. Упражнения и игровые задания, предъявляющие требования к амплитуде (гибкости) движений рук, ног и туловища. Упражнения, игровые задания и подвижные игры, развивающие способность к продолжительной самостоятельной и совместной мышечной деятельности рук, ног и туловища.

**Развитие координационных способностей.** Ходьба в шеренге до определенной черты (5–6 м). Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное по показу учителя. Изменение темпа движения (танцевальные импровизации) в зависимости от характера музыки. «Волны» руками. Упражнения с обручем: вращение на правой, левой руке; вращение туловищем. Танцевальные шаги. Бег со скакалкой, с обручем. Лежа на спине с закрытыми глазами расслабление тела в течение 10–20 сек. Ведение мяча на месте (правой, левой); то же в ходьбе. Езда на двухколесном велосипеде.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Скользи», «Спуск», «Длинный спуск» (лыжи), «Бой петухов», «Ходьба по брускам», «Кто дальше (отбей волан)», «Не пропусти мяч» «Мяч в стенку».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Упражнения с растягиванием резинового бинта, эспандера. Упражнения с бросками, ловлей и толчками набивных мячей. Изометрические напряжения мышц рук до 5 сек. (поза «Мы силачи!», «Демонстрация мышц» и др.). Висы на двух и на одной руке. Подтягивание на низкой

и высокой перекладине хватом сверху, снизу, разноименным. Верхние передачи волейбольным мячом. Поднимание ног до прямого угла в висячем положении на гимнастической лестнице. Упражнения с гантелями, самодельными отягощениями по 3–5 кг. Упражнения на тренажерах, используемых для силовой подготовки. Лазанье по наклонной, горизонтальной и вертикальной лестничным конструкциям. Движение перехватами по лестнице спиной вперед. Передвижение по лестнице перехватами, располагаясь боком к лестнице (вправо, влево). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Катание мяча одной ногой с прыжками на другой. Поочередные поднимания ног из положения седа, в положение сед углом (с опорой и без опоры на руки).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Перетягивание каната», «Выталкивание спиной», «Прокати мяч», «Набрось лассо», «Метко в цель».

**Развитие скоростных способностей.** Бег с максимальной скоростью на отрезках от 10 до 60 м. Ускорения, стартуя из различных исходных положений (высокий старт, низкий, стоя спиной к направлению бега, сидя на полу, лежа и др.). Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка. Упражнения с летающими тарелками.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Двумя мячами через сетку», «Поймай палку», «Гонка воздушных шаров».

**Развитие подвижности суставов.** Из основной стойки поочередное принятие выпадов: вперед, назад, в сторону. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо, с движениями рук, с хлопками, с касанием пальцами ладоней носков ног. Наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой за головой.

**Развитие выносливости.** Медленный равномерный бег на заданное расстояние (от 100 до 1000 м), количество кругов дистанции. Из положения лежа, многократное поднимание туловища в сед. Многократное сжатие кистевого эспандера. Прогулки, походы по пересеченной местности. Передвижения на лыжах на дистанциях до 800 м. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (до 5 мин.).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Перетягивание каната», «Гонка воздушных шаров», «Перебрось через сетку».

### Коррекционно-развивающие упражнения

**Коррекция и профилактика нарушений осанки, плоскостопия.** В висячем положении на гимнастической стенке попеременное поднимание согнутых в коленях, прямых ног; одновременное поднимание обеих ног (согнутых в коленях, прямых). Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, поворачивая голову направо одновременно положить колени ног на левую сторону, то же в другую сторону. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее. Стоя на одной ноге, подошвой другой катить теннисный мяч вперед, назад, по кругу; приподнимать и удерживать палочку, зажав между пальцами стопы. Поочередная смена положения ног: правая на носок, затем левая (в обычном и ускоренном темпе).

**Коррекция дыхания.** Вдох и выдох, меняя их продолжительность и ритм дыхания: вдох (быстрый, глубокий), выдох (плавный, медленный). Общеразвивающие упражнения в парах (поднимание и опускание, разведение и сведение рук, наклоны, приседания и др.) с чередованием вдоха и выдоха. Дыхательная гимнастика: на каждый шаг активный вдох носом (3 шага) и выдох ртом (4 шага). Задержка дыхания после вдоха, после выдоха («Кто дольше задержит дыхание»). Надувание воздушного шара («Раздуйся, шар»).

**Развитие мелкой моторики.** Подбрасывание и ловля теннисного мяча двумя и одной рукой. Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении. Верхние передачи волейбольным мячом. Эстафеты с рисованием: «Кто быстрее обведет круг» (звезду, волнообразную линию и др.), «Кто быстрее нарисует треугольник» (прямоугольник, рожицу, человечка и др.). Повторение пройденного материала.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Поймай палку», «Мы строим башню», «Набрось лассо», «Подвижная цель».



**Развитие сенсорных систем.** Ходьба (бег) без остановки при звучании одного сигнала (хлопка) и остановкой на два сигнала (хлопка) учителя. Продвижение вперед прыжками с мячом, зажатым между голенями. Упражнения на степ-платформе под музыку. Подача мяча через сетку, партнеру ударом рукой снизу. Эстафеты с выбором предметов по размеру, форме, цвету, тяжести, запаху. Игра в бадминтон.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Не пропусти мяч», «Слушай сигнал», «Поймай палку», «Где стереть», «Кто дальше (отбей волан)», «Мяч в стенку», «Мы строим башню», «Гонка воздушных шаров», «Набрось лассо», «Вратарь».

**Коррекция и развитие психических процессов.** Ходьба под счет учителя: «Раз-два, левой!». Беседы по темам физкультурных знаний, определенных учебной программой. Задания по определению длительности времени (перед шеренгой по очереди маршируют на месте 3 ученика: 1-й – 5 сек, 2-й – 7 сек, 3-й – 9 сек; определить, кто из них маршировал дольше, кто меньше).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Займи свой домик», «Где стереть», «Мы строим башню», «Метко в цель».

### Домашние задания

Повороты переступанием: «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Броски снизу и ловля одной рукой малого (теннисного мяча) в парах. Изменение темпа движения (танцевальные импровизации) в зависимости от характера музыки. «Волны» руками. Упражнения с обручем: вращение на правой, левой руке; вращение туловищем. Ведение мяча на месте (правой, левой); то же в ходьбе. Езда на двухколесном велосипеде. Упражнения с растягиванием резинового бинта, эспандера. Упражнения с бросками, ловлей и толчками набивных мячей. Изометрические напряжения мышц рук до 5 сек (поза «Мы силачи!», «Демонстрация мышц» и др.). Висы на двух и на одной руке. Подтягивание на низкой (девочки) и высокой (мальчики) перекладине хватом сверху, снизу, разноименным. Верхние передачи волейбольным мячом. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической лестнице. Упражнения с гантелями, самодельными отягощениями по 3–5 кг. Прыжок вверх до определенного ориентира. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка. Упражнения с летающими тарелками. Из основной стойки поочередное принятие выпадов: вперед, назад, в сторону. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо, с движениями рук, с хлопками, с касанием пальцами ладоней носков ног. Медленный равномерный бег на заданное расстояние (от 100 до 1000 м), количество кругов дистанции. Прогулки, походы по пересеченной местности. Передвижения на лыжах на дистанциях до 800 м. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (индивидуально) на велотренажере (до 5 мин.). Дыхательная гимнастика: на каждый шаг активный вдох носом (3 шага) и выдох ртом (4 шага). Задержка дыхания после вдоха, после выдоха («Кто дольше задержит дыхание»). Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении. Задания с рисованием: «Кто быстрее обведет круг», звезду, волнообразную линию и др., «Кто быстрее нарисует треугольник», прямоугольник, рожицу, человечка и др. Игра в бадминтон. Ходьба под счет: «Раз-два, левой!».

## IX КЛАСС

### БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

#### Представления

Повторение и закрепление учебного материала I–VIII классов.

Виды спорта. Соревнования, функции и поведение его участников (спортсмены, судьи, зрители). Основные правила в наиболее популярных видах спорта: легкой атлетике, плавании, футболе, волейболе, баскетболе и др.

## Двигательные умения и навыки

Повторение и закрепление учебного материала I–VIII классов.

**Строевые упражнения.** Повороты прыжком: «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Ходьба с изменением направления движения по команде учителя: «Налево!», «Направо!», «Прямо!».

**Ходьба.** Основы спортивной ходьбы. Ходьба в приседе. Ходьба с поворотами кругом во время движения прямо, спиной вперед. Полоса препятствий: ходьба по линиям – ходьба по скамейке – бег «по кочкам».

**Бег.** Бег с поворотами туловища кругом. Преодоление полосы препятствий из 4–5 станций (скамейка, барьер, ров, лабиринт, «кочки»).

**Прыжки.** Прыжки в длину, в высоту с разбега. Прыжки в глубину на мягкое покрытие.

**Броски, ловля, удары.** Броски мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча после ведения. Передача футбольного мяча в парах. Удары мяча в стену после отскока. Игра в бадминтон.

**Ползание, лазанье и перелезание.** Передвижение вперед в висе на горизонтальной лестнице.

**Акробатические упражнения.** Комбинации из ранее изученных элементов. Ходьба, стойка на двух ногах и повороты кругом переступанием на бревне, высотой 50 см.

**Передача предметов и перенос грузов.** Перенос 2–3 набивных мячей ускоренным шагом, бегом.

**Передвижение на лыжах.** Передвижение попеременным двухшажным ходом по равнине и пересеченной местности.

**Передвижение в воде (плавание).** Удержание на воде, плавание любым удобным способом с поддержкой учителя и без нее.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

### Развитие двигательных способностей

Упражнения, игровые задания и подвижные игры с двигательной деятельностью рук, ног и туловища силового и скоростно-силового характера. Упражнения, игровые задания и подвижные игры с проявлением быстроты движений рук, ног и туловища. Упражнения и игровые задания, предъявляющие требования к амплитуде (гибкости) движений рук, ног и туловища. Упражнения, игровые задания и подвижные игры, развивающие способность к продолжительной самостоятельной и совместной мышечной деятельности рук, ног и туловища.

**Развитие координационных способностей.** Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения. Прыжок через гимнастическую скамейку с места, перешагиванием. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми, затем закрытыми глазами. Прыжки с хлопками (перед собой, над головой, за спиной) на каждый второй (третий) прыжок. Воспроизведение ритмических рисунков с помощью хлопков, ударами палочек, постукиванием ног. Воспроизведение ритмического рисунка одновременно руками и ногами. И.п. – лежа на животе, руки за голову – прогнуться и удерживать 3–5 сек поднятые голову, грудь и ноги; вернуться в и.п. – расслабление. Упражнение с набивным мячом (до 2 кг) на месте, в ходьбе: подбрасывание, ловля, броски, толкание одной рукой и двумя; тоже в парах. Езда на двухколесном велосипеде.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Подвижная цель», «Скользи», «Самокат», «Чья елочка красивее», «Ловкий лыжник», «Многоместные лыжи», «Каракатица», «Настольный теннис», «Бадминтон».

**Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.** Упражнения с растягиванием резинового бинта, эспандера. Упражнения с бросками, ловлей и толчками набивных мячей. Верхние передачи волейбольным мячом. Висы и подтягивание на низкой (девушки) и высокой (юноши) перекладине различными хватами. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической лестнице. Изометрические напряжения мышц рук, туловища, ног до 5–8 сек (поза «Мы силачи!», «Демонстрация мышц» и др.). Лазание по канату, шесту произвольным способом. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах, используемых для силовой подготовки. Лазанье по наклонной, горизонтальной и вертикальной лестничным конструкциям. Движение перехватами по горизонтальной лестнице, пропуская рейки (через 1–2 рейки). Прыжок через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Удержание ног в положении седа углом (до 10 сек).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Перетягивание каната», «Перетягивание в квадрате», «Прыжки по полоскам», «Подпрыгни над мячом», «Прыгуны», «Пионербол», «Очистим площадку», «Снайперы».

**Развитие скоростных способностей.** Бег с максимальной скоростью на отрезках от 10 до 100 м. Ускорения, стартуя из различных исходных положений (высокий старт, низкий, стоя спиной к направлению бега, сидя на полу, лежа и др.). Подбрасывание и ловля теннисного мяча одной рукой.

Быстрый бег с уклона. Быстрое последовательное выполнение простых двигательных связок (комбинаций): упор присев – упор лежа – упор присев и т.д.; основная стойка – упор лежа – основная стойка и т.д.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Космонавты», «Лови ленточки», «Челночный бег», «Салки», «Подвижная цель».

**Развитие подвижности суставов.** Упражнения для развития пассивной гибкости в парах (с помощью партнера: глубокие наклоны сидя, отведение и поднимание ног).

**Развитие выносливости.** Медленный равномерный бег на заданное расстояние (от 100 до 1000 м и более), количество кругов дистанции. Из положения лежа, многократное поднимание туловища в сед. Многократное сжатие кистевого эспандера. Прогулки, походы по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры умеренной интенсивности продолжительностью до 30 мин. Передвижения на лыжах на дистанциях до 1000 м. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (6 и более мин).

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Двумя мячами в сетку», «Перетягивание в квадрате», «Змея», «Виляй, виляй».

**Коррекция и профилактика нарушений осанки, плоскостопия.** Поочередное разведение и сведение носков, пяток стопы. Принятие широкой стойки поочередным отведением в стороны носков и пяток стоп. Захватами пальцев ног шейки или головки булавы (кегли) ставить ее на основание. Ходьба по большим набивным мячам, с поддержкой, самостоятельно.

**Коррекция дыхания.** Сознательное регулирование типа дыхания (брюшной, грудной, смешанный) и его задержка по указанию учителя. Бег с акцентированным вниманием на дыхании: на 4 шага равномерный вдох, на 4 шага – равномерный выдох. Надувание воздушного шара («Раздуйся, шар»). Упражнения парадоксальной гимнастики: скрестить руки перед собой и обхватив плечи (активный вдох), развести руки в стороны (выдох); наклониться вперед, касаясь руками носков ног (вдох), выпрямиться, разводя руки вверх в стороны (выдох) и др.

**Развитие сенсорных систем.** Чередование ходьбы и бега в соответствии с темпом музыкального сопровождения. Ходьба, попадая левой ногой в такт ударов гимнастической палкой о пол. Повторение ритмических рисунков (хлопками, постукиванием палочек). Удары ногой по катящемуся навстречу мячу. Подача мяча через сетку (партнеру) ударом рукой сверху. Упражнения на степ-платформе под музыку.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Подвижная цель» (с футбольным мячом), «Чья елочка красивее» (лыжи), «Подпрыгни над мячом», «Прокати мяч»,

«Переправа», «Космонавты», «Удочка», «Очистим площадку», «Угадай время», «Пионербол», «Настольный теннис», «Бадминтон», «Летающая тарелка».

**Развитие мелкой моторики.** Передача, броски и ловля в парах теннисного мяча (большого, настольного тенниса) двумя и одной рукой, с различного расстояния. Верхние передачи волейбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча. Повторение и закрепление пройденного материала.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Переправа», «Каракатица», «Подвижная цель», «Пионербол», «Волейбол», «Поймай палку».

**Коррекция и развитие психических процессов.** Ходьба под собственный счет: «Раз-два, левой!». Беседы по темам физкультурных знаний, определенных учебной программой. Повторение пройденного материала.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Космонавты», «Чья елочка красивее» (лыжи), «Угадай расстояние», «Угадай время».

### Домашние задания

Ходьба под собственный счет: «Раз-два, левой!». Повороты прыжком: «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Ходьба с изменением направления движения по команде: «Налево», «Направо», «Прямо». Толчки от груди малого мяча и ловля его партнером двумя, одной рукой. Подтягивание на перекладине (юноши – на высокой, девушки – на низкой). Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми, затем закрытыми глазами. Прыжки с хлопками (перед собой, над головой, за спиной) на каждый второй (третий) прыжок. Воспроизведение ритмических рисунков с помощью хлопков, ударами палочек, постукиванием ног. Воспроизведение ритмического рисунка одновременно руками и ногами. Езда на двухколесном велосипеде. Упражнения с растягиванием резинового бинта, эспандера. Упражнения с бросками, ловлей и толчками набивных мячей. Верхние передачи волейбольным мячом. Висы и подтягивание на низкой и высокой перекладине различными хватами. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической лестнице, перекладине. Изометрические напряжения мышц рук, туловища, ног до 5–8 сек. (поза «Мы силачи!», «Демонстрация мышц» и др.). Удержание ног в положении седа углом (до 10 сек). Бег с максимальной скоростью на отрезках от 10 до 100 м. Медленный равномерный бег на заданное расстояние (индивидуально от 100 до 1000 м и более), количество кругов дистанции. Прогулки, походы по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры умеренной интенсивности, продолжительностью до 30 мин. Передвижения на лыжах на дистанциях до 800–1000 м. Игра в бадминтон. Передачи волейбольного мяча. Беседы по темам физкультурных знаний, определенных учебной программой.

## ЧАСТЬ II. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО И ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня вспомогательной школы включают гимнастику до занятий, физкультурные минутки на уроках, игры на переменах и ежедневный час адаптивной физической рекреации.

Посредством специально организованной двигательной активности обучающиеся систематически переключаются с учебной деятельности на активный отдых, что способствует повышению их физической и умственной работоспособности в образовательном процессе.

Проведением гимнастики до занятий решаются следующие задачи:  
ускорение вхождения организма в активную учебную деятельность;  
оптимизация состояния мышечной системы и суставов основных звеньев опорно-двигательного аппарата;  
формирование привычки регулярно выполнять физические упражнения.

Гимнастика до занятий состоит из 6–8 упражнений, выполняемых в следующей последовательности: упражнения для осанки, мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, упражнения на внимание и дыхание. Каждое упражнение повторяется 4–6 раз в умеренном темпе, общая продолжительность комплекса упражнений – 5–8 мин. По мере привыкания обучающихся к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются варианты выполнения уже разученных.

Упражнения выполняются в школьной одежде на открытом воздухе или в проветренном классном помещении, рекреации.

Физкультурные минутки во время урока проводятся для:

организации кратковременного активного отдыха, необходимого для снятия застойных явлений в организме, вызываемых продолжительным сидением за партой; снижения утомления и восстановления работоспособности пальцев рук и зрительного анализатора;

снятия психического напряжения у обучающихся путем переключения на другой вид деятельности.

С этой целью ежедневно на всех учебных занятиях при появлении у обучающихся первых признаков утомления (возрастает беспокойство, учащаются разговоры, спонтанные движения) в течение 2–3 мин должны выполняться 3–4 упражнения, повторяемые по 4–6 раз. Их подбирают так, чтобы активно отдыхали те части тела и группы мышц, которые получили наибольшее напряжение от позы и утомление в процессе деятельности. Такие упражнения должны быть расслабляющими. В физкультурные минутки включают выпрямление ног и туловища, разведение плеч, движения кисти, пальцев, поднимание и наклоны головы в стороны. В их содержание следует обязательно вводить упражнения для глаз и на развитие дыхания, позы и движения для профилактики нарушений осанки.

Физические упражнения и игры на удлинённых переменах (динамические перемены) педагогические работники младших классов организуют для своих обучающихся посредством выполнения физических упражнений и подвижных игр. Это способствует решению таких задач, как:

создание условий для активного отдыха в режиме учебного дня, переключения на другой вид деятельности;

увеличение двигательной активности обучающихся, приучение к систематическому выполнению физических упражнений;

закрепление и расширение двигательного опыта обучающихся.

Динамическая перемена включает организованные педагогическим работником общеразвивающие упражнения с предметами, подвижные игры, эстафеты, конкурсы, самостоятельные игры в специально созданных для этого условиях. Для обучающихся старших классов организуются занятия в оборудованных инвентарем спортивных уголках, предоставляется возможность под руководством педагога играть с волейболом, баскетболом, футбольным мячом на школьной спортплощадке или в спортзале.

Ежедневный час адаптивной физической рекреации в группах продленного дня проводится на открытом воздухе. Систематическим проведением этой формы занятий достигается:

укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;

повышение суточного объема организованной двигательной активности обучающихся;

формирование привычки к ведению активного, здорового образа жизни, насыщенного физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков, изучаемых на уроках физической культуры;

коррекция и развитие психомоторных возможностей и сенсорных систем организма.

Основными средствами выступают подвижные игры и доступные элементы спортивных, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, прохождение троп (дорожек) здоровья, музыкально-ритмические формы физической активности, прогулки,

самостоятельные (управляемые) игры и развлечения с мячами, обручами, воздушными шарами, предметами и пособиями, связанными с двигательной деятельностью и др.

### **ЧАСТЬ III. ВНЕКЛАССНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Приобщение обучающихся к занятиям физическими упражнениями во внеклассное время является неотъемлемой частью физического воспитания в учреждении образования, продолжением образовательного процесса, способствующего закреплению и совершенствованию знаний, умений, навыков, приобретенных на уроках адаптивной физической культуры, а также формированию новых знаний и умений, расширению форм и средств решения коррекционно-развивающих задач.

Рациональная организация физического воспитания во второй половине дня предполагает:

составление годового плана проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы;

ведение журнала учета занимающихся и проведенных занятий, мероприятий;

наличие расписания занятий в кружках, группах, спортивных секциях и др.;

составление положений о соревнованиях и ведение протоколов;

наличие материально-технических условий (оборудованные места занятий, инвентарь) для эффективного проведения практических занятий и мероприятий.

Правильная организация этой работы должна не только дополнять, но и относительно самостоятельно решать основные задачи настоящей учебной программы. Заниматься с обучающимися следует так часто, как только для этого появляется естественная возможность.

В организации и проведении различных внеклассных форм занятий участвуют учителя физической культуры, тренеры, инструкторы по эрготерапии и физической реабилитации, классные руководители, воспитатели, могут привлекаться волонтеры из числа педагогических и медицинских работников, родителей и др., имеющих специальную подготовку к работе с данной категорией детей. В качестве помощников учителя (тренера) к этой работе необходимо активно привлекать студенческую молодежь, обучающихся старших классов, представителей соответствующих общественных объединений.

Во внеклассное время организуются следующие формы занятий адаптивной физической культурой и спортом:

*группы оздоровительной физической культуры* (организованная двигательная активность на основе оздоровительной ходьбы и бега, комплексов упражнений общеразвивающей и коррекционно-развивающей направленности, фитбол-фитнеса, троп здоровья, дорожек здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки, активных развлечений на лыжах, санках, ледянках, прогулок, экскурсий, походов, систематических мероприятий в рамках школьной программы «Здоровье», в том числе закаляющих мероприятий, купания и др.);

*группы тренировки двигательной активности* (занятия и демонстрационные соревнования, конкурсы, направленные на стимулирование двигательной активности; развитие основных звеньев двигательного аппарата; подготовка к выполнению видов спортивной программы республиканского конкурса «Усе разам», международной специальной олимпийской программы тренировки двигательной активности «МАТР»);

*группы оздоровительной аэробики* (организованная двигательная активность на основе танцев, общеразвивающих упражнений под музыку; выступления на праздниках, доступные программы оздоровительной аэробики, степ-фитнеса, фитнес-джампинга);

*группы подвижных игр* (изучение новых и совершенствование освоенных доступных подвижных игр, включая переходные к спортивным и игровые упражнения);

*группы по доступным видам спорта* (тренировки и соревнования по доступным видам спорта: например, по легкой атлетике; развитие и демонстрация индивидуального

мастерства в различных видах спорта: освоение доступных технических действий (например, в баскетболе – бросок мяча в корзину; в волейболе – подача мяча через сетку и т.п.);

*тренировочные занятия и соревнования по оздоровительным коррекционно-развивающим программам: «Мы вместе» (урочные формы занятий, соревнования, спортландии и конкурсы, в которых участвуют смешанные команды, состоящие из участников с интеллектуальной недостаточностью и их сверстников, не имеющих отклонений в развитии, широким участием помощников-волонтеров и зрителей), «10 000 шагов» (совместное участие школы и семьи в оптимизации двигательной активности учащихся посредством проведения различных форм организованной физической активности в режиме учебного, продленного дня школы и внеучебное время) и др.;*

*семейные спортивные программы (спортивные мероприятия с участием родителей обучающихся; семейные походы выходного дня).*

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ОКОНЧАНИЮ ОБУЧЕНИЯ  
ПО НАСТОЯЩЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ  
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
(самостоятельное владение или владение по образцу)**

**В рамках социально-личностной компетенции**

*Обучающиеся имеют представления о:*

значении необходимости занятий физическими упражнениями для здоровья, о правильном положении осанки, о вредных привычках человека (курение, употребление алкоголя);

правилах безопасного поведения на физкультурных занятиях, массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;

правилах безопасного и бережного обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

*Обучающиеся умеют:*

проявлять элементарную осторожность в потенциально опасных ситуациях;

положительно относиться к выполнению двигательных заданий учителя, упражнений, участию в подвижных играх;

выполнять контрольные упражнения и задания с индивидуально доступным максимальным результатом;

выполнять начатое задание педагогического работника до конца;

проявлять терпение и настойчивость во время упражнений длительной продолжительности (бега, ходьбы);

преодолевать чувство страха при выполнении упражнений на возвышении (ходьба по гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической лестнице);

выполнять учебные команды и задания педагогического работника на занятиях;

поддерживать правильную осанку;

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;

проявлять внимание, заботу и оказывать помощь обучающимся во время игр, при проведении спортивных мероприятий;

переодеваться, одевать и снимать спортивную одежду, обувь при подготовке к занятиям;

аккуратно обращаться с личными вещами и спортивной одеждой во время переодевания и занятий физическими упражнениями;

соблюдать личную и общественную гигиену во время занятий физическими упражнениями;

самостоятельно складывать (убирать) спортивный инвентарь в установленное место;

проявлять целенаправленную, произвольную физическую активность в свободное от учебных занятий время в режиме учебного и продленного дня;  
проявлять элементарные действия ответственного отношения к своему здоровью.

### **В рамках учебно-познавательной компетенции**

*Обучающиеся имеют представления о:*

спортивной одежде и обуви на занятиях физическими упражнениями;  
спортивном инвентаре (мячи, гимнастические палки, обручи, кегли), оборудовании (гимнастические маты, скамейки, лестница, теннисный стол, сетка, баскетбольное кольцо, тренажеры) и простейших способах (умениях) его использования;  
простейших правилах проведения изученных подвижных игр, соревнований.

*Обучающиеся умеют:*

показать части тела человека;  
показать положение правильной осанки;  
выполнять основные команды педагогического работника, используемые при построениях, при выполнении строевых упражнений, во время передвижений строем;  
выполнять вслед за педагогическим работником и (или) самостоятельно общеразвивающие упражнения без предметов и с инвентарем (мяч, обруч, гимнастическая палка);  
выполнять упражнения под счет педагогического работника, самостоятельно вести подсчет упражнения;  
выполнять строевые упражнения (построение парами, в шеренгу, колонну, круг, ходьба и бег в различных построениях, повороты) по команде педагогического работника;  
различать спортивный инвентарь по цвету, величине, весу, количеству.

### **В рамках коммуникативной компетенции**

*Обучающиеся имеют представления о:*

способах взаимодействия при выполнении обучающимися класса строевых команд педагогического работника (построение, перестроение, движение строем, выполнение коллективных действий);

способах взаимодействия в процессе коллективной переноски предметов, уборки спортивного инвентаря;

способах взаимодействия в парных упражнениях, в командных подвижных играх, при проведении массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

*Обучающиеся умеют:*

отвечать на вопросы педагогического работника, вести беседу;  
здороваться с педагогическим работником в начале урока и прощаться после окончания урока;  
просить о помощи и оказывать ее;  
благодарить за оказанную помощь;  
выполнять ролевые функции в изученных подвижных играх;  
играть в изученные командные подвижные игры;  
демонстрировать названные и (или) показанные педагогическим работником упражнения настоящей учебной программы;  
произносить речитативы во время подвижных игр и игровых упражнений;  
вести подсчет выполнения упражнения (ходьбы);  
произносить и подавать строевые команды;  
изменять силу голоса и интонацию, произнося строевые команды, темп речи при подсчете упражнений.



### **В рамках телесно-двигательной компетенции**

*Обучающиеся умеют самостоятельно и (или) с помощью педагогического работника* выполнять двигательные упражнения:

разновидности ходьбы и бега, с различными движениями ног и положением рук, с указанной скоростью и продолжительностью;

прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий с разбега, напрыгивания и спрыгивания;

подбрасывание и ловля, броски мяча в цель (вертикальную, горизонтальную, движущуюся, баскетбольное кольцо) одной, двумя руками различными способами;

удары ногой по мячу в цель с места и с разбега;

ползание под низкими барьерами, по скамейке, подтягиванием рук;

лазание по гимнастической лестнице с доставанием предмета;

перелезание боком через препятствие (мягкий модуль, гимнастический конь, бревно);

передачи предметов (мяч, гимнастическая палка в парах, в шеренге, колонне;

индивидуальная переноска предметов (одновременно несколько мячей, обручей, гимнастических палок, кеглей), грузов (модули, гимнастический мат, скамейка, мини-ворота) парами, группой в установленное место;

ходьба по ограниченной опоре, стойки на одной ноге;

изученные подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

ритмические упражнения;

упражнения, осуществляемые мелкой моторикой;

обобщенные умения вариативного практического применения изученных двигательных умений (с изменением условий выполнения, места, оборудования, инвентаря и др.);

проявлять при выполнении двигательных заданий педагогического работника основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость);

выполнять изученные дыхательные упражнения.

### **УРОВЕНЬ НИЖЕ БАЗОВОГО**

(владение по подражанию или с помощью педагогического работника)

### **В рамках социально-личностной компетенции**

*Обучающиеся узнают:*

основные запрещенные действия и правила безопасного поведения на уроке и взаимодействия с обучающимися в обращении со спортивным инвентарем и оборудованием.

*Обучающиеся способны:*

реагировать на обращения, просьбы и указания педагогического работника, связанные с организацией обучающихся на уроке;

выполнять команды педагогического работника, используемые при построениях, при выполнении общеразвивающих упражнений, во время передвижений строем.

### **В рамках учебно-познавательной компетенции**

*Обучающиеся узнают:*

спортивный инвентарь (мячи, обручи, кегли), оборудование (гимнастические маты, скамейки, лестница, баскетбольное кольцо) и названия простейших заданий (упражнений) его использования;

название частей тела и основных движений ими;

названия и простейшие правила проведения 1–3 подвижных игр, соревнований.

*Обучающиеся способны:*

играть с помощью педагогического работника в подвижные игры;

- продемонстрировать со словесной и (или) физической помощью названные и (или) показанные педагогическим работником упражнения;
- вести подсчет упражнения вместе с педагогическим работником;
- принимать по подражанию педагогического работника положение правильной осанки;
- выполнять вслед за педагогическим работником общеразвивающие упражнения без предметов;
- выполнять строевые упражнения (движение в указанном направлении парами, колонной, по кругу) по команде педагогического работника.

### **В рамках коммуникативной компетенции**

*Обучающиеся способны:*

- повторять за педагогическим работником названия спортивного инвентаря и оборудования, упражнений;
- выполнять под управлением педагогического работника способы взаимодействия в групповых заданиях, командных играх;
- при напоминании благодарить («спасибо») за оказанную помощь;
- вести беседу с педагогическим работником, отвечая на вопросы;
- по напоминанию педагогического работника оказывать помощь.

### **В рамках телесно-двигательной компетенции**

*Обучающиеся способны самостоятельно и (или) с помощью педагогического работника выполнять:*

- простейшие разновидности ходьбы, с различными положениями рук;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий с места;
- напрыгивания на горку из 1-2 гимнастических матов и спрыгивания;
- подбрасывание и ловля, броски мяча в цель (вертикальную, горизонтальную, корзину на полу) двумя руками различными способами;
- удары ногой по мячу в цель с места;
- ползание под низкими барьерами, по скамейке, подтягиванием рук;
- лазанье по нижним рейкам гимнастической лестницы;
- перелезание боком через препятствие (мягкий модуль, бревно);
- передачи предметов (мяч, гимнастическая палка в парах, в шеренге);
- индивидуальная переноска предметов (мячей, обручей, гимнастических палок, кеглей), грузов (модули, легкий гимнастический мат, мини-ворота, стойка) парами, группой в установленное место;
- выполнение ходьбы по гимнастической скамейке;
- стояние на одной ноге.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Новицкий, П.И. Адаптивная физическая культура во втором отделении вспомогательной школы: учеб.-метод. пособие для педагогов / П. И. Новицкий. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2011. – 200 с.

Новицкий, П.И. Подвижные игры адаптивной физической культуры: пособие для учителей адаптивной физической культуры / П. И. Новицкий. – Витебск: УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2011. – 147 с.

Новицкий, П.И. Час адаптивной физической рекреации в учреждениях социального обслуживания: учебно-методическое пособие/ П. И. Новицкий. – Витебск : УО «ВГТУ», 2014. – 121 с.

Новицкий, П.И. Адаптивная физическая культура учащихся с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: пособие для педагогов учреждений образования,

реализующих образоват. программу спец. образования на уровне общ. сред. образования / П. И. Новицкий. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2015. – 168 с.

Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии/ Л. В. Шапкова; под ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2001. – 99 с.

#### Приложение 1

к учебной программе по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура» для I–IX классов  
второго отделения вспомогательной школы  
(вспомогательной школы-интерната)

#### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для учебных занятий по адаптивной физической культуре**

1. Гимнастические маты (мягкие) – 6 шт.
2. Гимнастическая скамейка – 4 шт.
3. Гимнастический конь – 1 шт.
4. Гимнастические палки – 10 шт.
5. Гимнастическая стенка – 2 пролета.
6. Горизонтальная (наклонная) лестница для лазанья – 1 шт.
7. Гимнастическая лента – 10 шт.
8. Обручи – 10 шт.
9. Индивидуальные коврики для выполнения упражнений – 10 шт.
10. Лыжи с палками – 10 шт.
11. Санки – 4–6 шт.
12. Фитбол – 4–6 шт.
13. Мячи резиновые средней величины (или волейбольные) – 8 шт.
14. Мячи малые (теннисные) – 10 шт.
15. Мячи баскетбольные – 10 шт.
16. Медбол разного веса (1–3 кг) – 6 шт.
17. Веревка (канат) длиной не менее 3 м – 1 шт.
18. Кегли – 10 шт.
19. Кольцеброс – 2 шт.
20. Кольцо баскетбольное – 2 шт.
21. Перекладина высокая (стационарная или съемная) – 1 шт.
22. Стойки для прыжков в высоту – 2 шт.
23. Волейбольная сетка (или ее аналог) – 1 шт.
24. Флажки – 10 шт.
25. Скакалки – 10 шт.
26. Доска для упражнений с балансировкой – 1 шт.
27. Массажеры (для стопы, для тела) – 10 шт.
28. Муляжи фруктов, грибов, резиновые игрушки, маски животных, мелкие предметы, кубики, набор брусков – комплект.
29. Наглядный дидактический материал для формирования у обучающихся физкультурных знаний – учебное пособие.

Приложение 2

к учебной программе по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура» для I–IX классов  
второго отделения вспомогательной школы  
(вспомогательной школы-интерната)

**Ориентировочный диапазон возрастного развития физических качеств у детей с умеренной интеллектуальной недостаточностью  
по результатам выполнения двигательных тестов**

№	Физические качества (тест)	Диапазон результатов теста					
		9 лет		12 лет		16 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки
1	Скоростно-силовые способности ног, (прыжок в длину с места, см)	74–140	82–134	102–162	105–161	142–201	117–183
2	Силовая выносливость туловища, (поднимание туловища, количество раз)	5–29	9–27	14–40	12–27	25–44	17–37
3	Силовая выносливость рук, (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз)	1–14	1–10	3–23	1–11	10–28	4–13
4	Гибкость, (наклон вперед, сидя, см)	от –8 до +6	от –5 до +5	от –7 до +6	от –4 до +10	от –2 до +10	от +1 до +14
5	Координационные способности, (челночный бег 4х9 м, сек)	12,2–16,8	12,1–18,2	10,8–14,5	11,2–14,3	10,5–12,3	10,8–12,8

Приложение 3

к учебной программе по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура» для I–IX классов  
второго отделения вспомогательной школы  
(вспомогательной школы-интерната)

**Визуальные признаки утомления**

<i>Утомление</i>	<i>Окраска кожи лица</i>	<i>Мимика</i>	<i>Потливость</i>	<i>Дыхание</i>	<i>Движение</i>
Допустимое	Покраснение	Спокойная	Незначительная	Учащенное, ровное	Бодрое, четкое
Средней тяжести	Сильное покраснение	Напряженная	Хорошо выраженная	Резко учащенное	Неуверенное, нечеткое
Сильное	Недопустимое покраснение	Искажена	Сильная	Частое, неровное	Нечеткое, небрежное, вялое

Приложение 4  
к учебной программе по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура» для I–IX классов  
второго отделения вспомогательной школы  
(вспомогательной школы-интерната)

**Психофизическая нагрузка подвижных игр и игровых упражнений для детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью**

Величина нагрузки (ЧСС – уд/мин)	Подвижные игры и игровые упражнения
<b>Малая нагрузка</b> (до 100 уд/мин)	Аист. Буксир. Ваньки-встаньки. Вратарь. Где стереть? Жонглер. И я. Кольцеброс. Кубики на ладони. Кто выше. Кто выше построит. Летучая мышь. Лодка. Лучший нос. Маленький – большой! Машины. Медуза. Мотальщики. На буксире. Найди свои кубики. Найди цвет. Насос. Не зевай! Невидимая мишень. Незнайки. Нос, нос, нос, лоб. Нырки. Опасный мост. Ориентировщики. Паук. Переправа. Письмо на ладони. Подъемник. Поезд. Поищем кубики. Поймай палку. Поймай рыбу. Покажи кубик. Поплавок. Послушный мячик. Посмотри и найди. Постучим кубиками. Похожая фигура. Правильно – неправильно. Проводник. Пронеси на голове. Прямо, стой, направо. Прятки. Рисуем веревкой. Ручеек. С кубиком на голове. Светофор. Слушай сигнал. Слепой музыкант. Смотри внимательно. Собери. Собери кубики. Стой прямо. Стоп, не падай! Стрела. Сядь на дно. У кого больше пузырей. Угадай время. Угадай звук. Угадай, кто это? Угадай на ощупь. Угадай расстояние. Угадай, чей голосок? Узнай друга. Умелые ручки. Фигуры. Чей веер лучше. Через обруч. Что пропало? Чья башня выше. Я здесь.
<b>Средняя нагрузка</b> (от 100 до 130 уд/мин)	Альпинисты. Бадминтон с воздушными шарами. Бег в обручах. Берегись автомобиля. Быстрее лови. Веселые спуски. Водолазы. Волны. Ворота. Выталкивание спиной. Выше всех. Веревка–змейка. Горячий мяч. Дотронься до яблока. Длинный спуск. До пяти. Догони мяч. Достань кубики. Дружные носильщики. Живая корзина. Жуки. Займи свой домик. Калим-бам-ба. Кегельбан. Космонавты. Кто быстрее. Кто быстрее достанет клад. Кто быстрее спрыгнет. Кто вытолкнет. Кто дальше отобьет волан. Кто дальше проскользит. Кто дальше прыгнет. Кто дальше толкнет санки. Кто лучше прыгнет солдатиком. Летающие тарелки. Ловкий лыжник. Ловкий футболист. Лягушата. Лягушата и утка. Меткий стрелок. Меткий футболист. Метко в цель. Многоместные лыжи. Мы строим башню. Мяч в стенку. Мяч по кругу. Мяч толкни. Мячи по кругу. На самокате. Набрось лассо. Не пропусти мяч. Не урони мяч. Носильщики. Обманщик. Отбей волан. Отбей коробку. Парашютисты. Паровозик. Посадка картофеля. Передай мяч другому. Передал – садись! Передача мячей в колонне. Переправа. Переступай палки. Перетягивание каната. По глубокому снегу. Подвижная цель. Подводные ворота. Подпрыгни над мячом. Поймай обруч. Попади в мяч. Попади в обруч. Попади в проезд. Попади в цель. Попади в шар. Попади воланом в круг. Послушный мячик. Прокати мяч. Прыгун. Прыгуны. Прыжки в воду. Прыжки по полоскам. Раз, два, три, мяч лови! Рыбы и сеть. Самолетики. Сидячий футбол. Снайперы. Совушка. Спрыгнем вместе. Спрячься. Танцор. Топ-топ. Торпеды. Тянем – потянем. У кого меньше шагов? Удочка. Фигурная ходьба. Ходьба по брускам. Ходьба по следу. Чья елочка красивее. Шагающая цель. Эстафета прыгунов. Эстафета с лазаньем и перелезанием.
<b>Большая нагрузка</b> (от 130 до 150 уд/мин)	Борода. Бег в воде. Бой петухов. Борода. Быстро в строй. Быстрый лыжник. Виляй, виляй. Волк по рву. Гонка воздушных шаров. Двумя мячами через сетку. День и ночь. Догони меня. Змея. Каракатица. Карусель. Кошка и мышка. Лови ленточки. Лыжник. Морской бой. Охотники и утки. Очистим площадку. Перетягивание в квадрате. Перетягивание через черту. Рыбаки. Салки. Салки с мячом. Самокат. Скользи. Собачка. Такси. Челночный бег. Я – щука!