

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новобрянская специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат»

671325 Заиграевский район с. Новая Брянь  
ул. Школьная, 5

тел/факс 8(30136)53-3-02  
эл.адрес: [nskoshi@govrd.ru](mailto:nskoshi@govrd.ru)

«Рассмотрено»  на заседании методического объединения протокол № от <u>20.09.2024</u>	«Согласовано»  Зам. директора по УМР <u>З.Б. Бубеева</u> от <u>20.09.2024</u>	«Утверждено»  Директор школы <u>Е.Г. Сапожникова</u> от <u>20.09.2024</u>
---	---	---



Предмет: Адаптивная физическая культура

Класс: 9

Учебный год: 2024-2025

Учитель: Салыхова Елена Вагисовна

Квалификационная категория: высшая

с.Новая Брянь

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Новобрянская СКОШИ» на 2024-2025 учебный год и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014.
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.
4. Учебный план (вариант 1) ГБОУ «Новобрянская СКОШИ» на 2024-2025 учебный год.
5. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

**Цель учебного предмета** - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

### **Задачи обучения:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно - патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

### **Задачи учебного предмета:**

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

*Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:*

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Место реализации программы**

Республика Бурятия, Заиграевский район, с.Новая Брянь, улица Школьная 5, Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новобрянская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат», (кабинет ЛФК и спортивная площадка на территории школы).

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе.**

#### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

#### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе.**

##### Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;

- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Формирование базовых учебных действий**

#### *Личностные учебные действия:*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

#### *Коммуникативные учебные действия:*

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации.

#### *Регулятивные учебные действия:*

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

*Познавательные учебные действия:*

- представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников. Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

### **Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

### **Критерии оценки предметных результатов**

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже.

Примеры значительных ошибок:

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

**Оценки «3» и «2»** не ставятся.

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

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

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

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

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

*Тесты для обучающихся в 9 классе:*

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

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

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 9 класса*

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

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу - отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:  
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м (без учета времени)

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения - правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости - с помощью рук.
6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

## Содержание обучения

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

## Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	16
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка (хоккей на полу)	14
5	Спортивные игры	18
Итого:		68

В программу включен национальный компонент *бурятские народные подвижные игры*.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры.

Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, и культурными традициями. Такие изменения могут коснуться раздела «Лыжная подготовка» и содержания игр: хоккей на полу, баскетбол, бадминтон.

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся

**Дополнительный учебный план на III четверть в связи с изменением погодных условий**

<b>Класс</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>Хоккей на полу</b>
8	20	2	18

## Календарно - тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
<b>I четверть (легкая атлетика - 12 часов, игры - 4 часа)</b>			
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м		
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км		
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут		
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин		
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги		
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин		
7	Бег на 60 м		
8	Бег на средние дистанции (500 м)		
9	Бег на 100 м		
10	Бег на средние дистанции (1000 м)		
11	Прыжок в длину с места		
12	Метание мяча		
13	Вырывание и выбивание мяча в парах		
14	Вырывание и выбивание мяча в парах		
15	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий		
16	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках		
<b>II четверть (гимнастика - 16 часов)</b>			
1	Упражнения на гимнастической стенке		
2	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед		
3	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад		
4	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны		
5	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.		
6	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.		
7	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация		
8	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация		
9	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок		
10	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок		
11	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке		
12	Выполнение несложных комбинаций на скамейке		
13	Преодоление полосы препятствий		
14	Лазанье различными способами		
15	Упражнения на низкой перекладине		
16	Упражнения на высокой перекладине		
<b>III четверть (лыжная подготовка - 14 часов, игры – 6 часов)</b>			
1	Одновременный бесшажный ход		
2	Одновременный одношажный и двухшажный ход		

3	Одновременный одношажный и двухшажный ход		
4	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м		
5	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м		
6	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши		
7	Поворот на месте махом назад к наружи		
8	Прохождение отрезков до 100 м		
9	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности		
10	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности		
11	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне		
12	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне		
13	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности		
14	Прохождение дистанции 2 км на время		
15	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.		
16	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча		
17	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.		
18	Парная учебная игра в настольный теннис		
19	Игра в бадминтон		
20	Игра в бадминтон		
<b>IV четверть (легкая атлетика - 8 часов, игры - 8 часов)</b>			
1	Бег на 60 м		
2	Бег на средние дистанции (800 м)		
3	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м		
4	Эстафетный бег (4 * 100 м)		
5	Метание мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.		
6	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
7	Прыжок в длину с места		
8	Метание набивного мяча (3 кг)		
9	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.		
10	Бросок по корзине, одной рукой от плеча		
11	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам		
12	Футбол. Стойка игрока		
13	Передача мяча		
14	Ведение мяча		
15	Ведение мяча и удар по воротам		
16	Бурятские национальные игры		
<b>Итого: 68 часов</b>			

## Материально - техническое обеспечение

### ➤ интерактивная доска;

С 2021 - 2022 учебного года ГБОУ Новобрянская СКОШИ в рамках «Национального проекта» реализуется возможность использования ТСО и спортивного оборудования: интерактивная доска, комплекты тренажеров, мячи, бордюр-балансир, эспандер, скамья гимнастическая, тактильная дорожка, комплект спортивный комплекс, спортивное полотно, дорожка для прыжков в длину с места в обучении детей с интеллектуальными нарушениями. Для оптимального использования интерактивной доски в работе с обучающимися требуется соблюдение методических рекомендаций:

1. Интерактивная доска должна использоваться в работе с обучающимися с 1 класса при безусловном соблюдении физиолого-гигиенических, эргономических и психолого-педагогических ограничительных и разрешающих норм и рекомендаций.
2. Применяемые информационно-дидактические пособия должны быть адекватными психическим и психофизиологическим возможностям ребенка.
3. Организация и методика проведения занятия с ИД соответствует методике проведения традиционных занятий и основным дидактическим принципам коррекционной педагогики. Занятие с применением ИД включает в себя несколько частей. И только одна часть посвящается непосредственно работе с ИД.
4. ИД должна быть дидактическим средством, а не самоцелью.
5. Электронные средства обучения передают информацию быстрее, чем традиционные.
6. Позволяет увеличить восприятие материал за счет увеличения количества иллюстративного материала.
7. Развивает мотивацию и делает занятия более интересными для детей.

В своей работе в первую очередь исходим из перспективного плана, темы и целей занятий.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски - для детей до 10 лет - 20 минут, старше 10 лет 30 минут; компьютера - для детей 1-2 классов - 20 минут, 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут.

- **скамейка гимнастическая:** это уникальный, универсальный тренажер, имеющийся почти во всех спортивных залах. С её помощью можно развивать практически все двигательные качества, ловкость, смелость, координацию, выносливость, что способствует формированию осанки, развитию динамической силы, гибкости, прыгучести, ритмичности, мышечного чувства, подвижности суставов, равновесия, умения ориентироваться в пространстве и других качеств.
- **бордюр - балансир:** спортивное оборудование для коррекционных и профилактических занятий. Бордюр состоит из цветных секций с изгибами. Прохождение по криволинейной трассе вырабатывает чувство равновесия и помогает бороться с плоскостопием. Можно сочетать в любой последовательности.
- **платформа балансировочная:** эта несложная конструкция компактных размеров позволяет тренировать все мышцы тела, в том числе самые глубокие, развивает чувство равновесия.
- **массажная дорожка:** для массажа стоп, оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее - на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.
- **тактильная дорожка 8 элементов:** Тактильная дорожка - это восемь модулей, выполненных из дерева, с различным тактильным наполнением: рифленый алюминий, камень, ворс, ковровое покрытие. Способствует профилактики плоскостопия.
- **развивающая игра «тактильная башня»:** предназначена для улучшения мелкой моторики, координации рук и глаз, выполняет сенсорную стимуляцию.
- **тактильный можжевельный набор:** деревянные шары для занятий и игр. Поверхность и гладкая и ребристая, что способствует развитию тактильных ощущений и мелкой моторики. Присутствует приятный запах можжевельника.
- **эспандеры:** группа спортивных тренажеров, упражнения с которыми основаны на упругой

деформации. Упругий элемент или их группа, обеспечивающая нагрузку при противодействии движению.

- **массажёр валик:** создан для борьбы с усталостью, мышечными болями и спазмами. Воздействуя все группы мышц с помощью выступов, он нормализует обмен веществ, улучшает циркуляцию крови, активно влияет на биоэнергетику.
- **набор тренажеров из 4 гибких брусков (желтый, красный, синий, зеленый):** легкий и компактный упругий снаряд, который легко захватывать. Он предназначен для реабилитации и укрепления кистей, запястий, предплечий, плеч и локтевых суставов. Длина бруска составляет 30,5 см; имеются четыре модели, отличающиеся диаметром и, соответственно, возрастающим уровнем сопротивления материала. Гибкий брусок - простой снаряд, позволяющий выполнять самые различные упражнения (стимуляция движений, отведение запястья, укрепление большого пальца).
- **комплект тренажеров для пальцев:** тренажер для укрепления мышц и развития подвижности отдельных пальцев и всей кисти. Подходит для терапии, фитнеса и домашней тренировки. Идеальны для упражнений на растяжку и укрепление мышц. На каждом тренажере располагается 5 анатомически расположенных отверстий для пальцев. Отверстия гибкие и способны адаптироваться к размеру пальца. Для тренировки нужно медленно растянуть тренажер и медленно, с сопротивлением, вернуться в исходное положение.
- **мячи** (утяжеленный, массажные, маленькие, резиновые, баскетбольные, футбольные, большие);
- **реквизиты** (обручи, гимнастические палки, коврики, флажки, скакалки, конусы, кегли, эстафетные палочки);
- **тренажеры** (эллиптический тренажер, беговая дорожка, велотренажер, степпер);
- **игра Кольцеброс кольца и шарики:** это супер активная и веселая игра. Правила очень просты: необходимо накинуть кольца на специальные штыри, закрепленные на основании или ловко попасть шаром в корзину, а это требует внимательности и ловкости.
- **набор для бадминтона:** 2 ракетки и волан, для игры в бадминтон.
- **игровой модуль «Шагайка»:** это десять кругов диаметром 300 мм, соединенные между собой. Помогают научиться считать и развить координацию у ребенка.
- **игра детская «Городки»:** очень интересная игра, развивающая у участников меткость, силу, ловкость и координацию движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции. Одно из главных достоинств городков - доступность и демократичность.
- **игра в перекидывание мяча по веревке:** Один ребенок тянет руками два конца веревки в противоположные стороны, таким образом, мяч получает импульс и движется к другому ребенку.
- **полотно «Гусеница»:** это командный аттракцион для соревнований и эстафет. Одно спортивное полотно «Гусеница» подойдет для сплочения коллектива, а два и более - для соревновательных игр и состязаний. Внутри гусеницы помещается команда игроков из 3-6 человек (детей).
- **дорожка для прыжков в длину с места:** Разметочная дорожка для прыжков в длину с места - каучуковый высокопрочный коврик, длиной 4,10 м, шириной - 1,25 м, толщиной - 8 мм, весом - 38 кг. Цвет - серо-черный, яркой белой износостойкой краской нанесены метки от 1 до 3 метров каждые 10 см. Этот спортивный снаряд может использоваться для прохождения тестирования по сдаче норматива по прыжкам в длину и для подготовки к тестированию.
- **счетчик - станок для отжиманий:** станок (счетчик) для отжиманий служит для приема нормативов, тестирования.

**Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новобрянская специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат»**

671325 Заиграевский район с. Новая Брянь  
ул. Школьная, 5

тел/факс 8(30136)53-3-02  
эл. адрес: [nskoshi@govrb.ru](mailto:nskoshi@govrb.ru)

Утверждаю

Директор школы

Сапожникова Е.Г.

**Контрольно - измерительный материал**

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по  
предмету физкультура.9 класс

**Минимальный уровень**

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ			
		Мальчики		Девочки	
	Оценка	«5»	«4»	«5»	«4»
9	Челночный бег 10 х 9 м, сек	30.0	32.0	31.2	31.8
	Бег 100 м, секунд	17.0	17.4	19.0	19.5
	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	Без учета времени			
	Бег 60 м, секунд	10.0	10.6	10.8	11.2
	Прыжки в длину с места	170	160	160	150
	Подтягивание на высокой перекладине (м). Подтягивание на низкой перекладине (д)	8	4	14	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	20	16	12	8
	Наклоны вперед из положения стоя	+8	+5	+10	+6
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	30	26
	Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени			
	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	40	36	45	40

Достаточный уровень

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ			
		Мальчики		Девочки	
	Учащиеся	«5»	«4»	«5»	«4»
9	Челночный бег 4 х 9 м, сек	12.0	12.4	12.4	12.8
	Бег 100 м, секунд	13.9	14.3	16.5	17.8
	Бег, ходьба 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	6.20	5.36	6.40	7.30
	Бег 60 м, секунд	11.0	11.4	11.4	11.8
	Прыжки в длину с места	160	140	145	125
	Подтягивание на высокой перекладине(м). Подтягивание на низкой перекладине (д)	6	4	8	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	15	10	8	6
	Наклоны вперед из положения стоя	+10	+6	+14	+7
	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	37	29	25	17
	Ходьба на лыжах 1 км, мин	Без учета времени			
	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	20	15	25	16

## Учебно - методические материалы:

### Литература для учителя

1. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва: Просвещение, 2009
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
4. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. - М.: ВАКО, 2012.
5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1- 4классы): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.- М.: ВАКО, 2005.
6. Колодницкий Г. А.. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. - М.: Просвещение, 2011.
7. Копылов Ю. А.. Полянская Н. В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. - М.: Издание: Арсенал образования, 2011.
8. Максачук Е. П. Актуализация и становление спортивной культуры личности молодого поколения. - М.: Спутник +, 2012.
9. Муравьев В. А.. Назарова Н. Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. - М.: Дрофа, 2009.
10. Назаркина Н. И.. Николаичева И. М. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры. - М.: Издание: ТВТ Дивизион, 2011.
11. Патрикеев А. Подвижные игры. 1-4 классы - М.: ВАКО, 2010.
12. Питерских Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. - М.: Русское слово - учебник, 2013.
13. Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. – М.: Дрофа, 2010.
14. Правдов М.А. Уроки физической культуры. 1-4.Издательство: М. Илекса, 2009 г.
15. В. М. Белов, В. С. Кувшинов, В. М. Мозговой. Под ред. д.п.н. Воронковой В.В. // ПРОГРАММЫ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1 - 4 классы. - МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2010.-192с.
16. Болонов Г.П. // Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.- М.: ТЦ Сфера, 2003.-160с.
17. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. / Под ред. Шапковой Л.В.-СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002,-160с.
18. Черник Е.С. // Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.: Учебная литература, 1997.-320с.
19. [https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\\_type-metodicheskoe-posobie/](https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/)
20. Под ред. Л.В. Шапковой: Частные методики адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2004
21. Под общ. ред. Л.В. Шапковой; Рец.: И.Г. Абрамова, С.П. Евсеев: Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. - М.: Советский спорт, 2002
22. Авт.: В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко; Под ред. С.П. Евсеева; Рец.: О.С. Насонкин, Е.Н. Ткаченко: Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. - М.: Советский спорт, 2001
23. Шапкова Л.В.: Средства адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2001

### Литература для учащихся

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра-Спорт, 2000.
3. Энциклопедия по спорту. 2002г.
4. Журнал «Физкультура и спорт»

[https://yandex.ru/video/preview/487915444752994341?tmpl\\_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1163.0%23ac134d0bb5b9e4cab3f5c0e03e427929a9b0587e](https://yandex.ru/video/preview/487915444752994341?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1163.0%23ac134d0bb5b9e4cab3f5c0e03e427929a9b0587e)

### Литература для родителей

1. Болонов Г.П. // Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.- М.: ТЦ Сфера, 2003.- 160с. В. Баршай М.//Физкультура в школе и дома.-Ростов н/Д:изд-во «Феникс», 2001.- 256с. (серия мир вашего ребёнка).
2. Подольская Е.И., Формы оздоровления детей. - В.: Учитель 2009
3. А.Н.Каинов, И.Ю.Шалаева. Физическая культура. - В.: Учитель 2009
4. Голубева Л.Г. - Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
5. Интернет – ресурсы

<https://203.tvoyasadik.ru/site/pub?id=793>

<https://yandex.ru/video/preview/7961589884653032628>

### Интернет – ресурсы:

<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/kalendaro-tematicheskoe-planirovanie-urokov-fizicheskoy-kultury-0>

<http://7porogov.ru/konspekty-urokov-fizkultury-vo-2-klasse-po-teme-po-fgos-1389525420.html>

<http://fismag.ru/> - журнал физкультура и спорт

<https://www.sport-rb.ru/> - новости Бурятии

<https://timmi.club/ru/adaptivnaja-fizkultura/>

<https://rosuchebnik.ru/material/fizkultura-dlya-detey-s-ovz/>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/09/24/kartoteka-sportivnyh-uprazhneniy-i-podvizhnyh-igr-dlya>

### Рекомендуемые сайты:

1. [www.edu.ru/](http://www.edu.ru/) Российское образование федеральный портал
2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.
3. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября»
4. <https://www.fizkulturasport.ru/> Физкультура и спорт. Теория и методика
5. <https://multiurok.ru/files/katalogh-saitov-po-f-k.html>
6. <https://multiurok.ru/vaqisovna/>



**Поурочное планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 9 класс**

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>I четверть (легкая атлетика - 12 часов, игры - 4 часа)</b>					
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м. Выполняют бег с различного старта на 60 м	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег с различного старта на 100 м
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Пробегают эстафету 4*60 м	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Выполняют специальные беговые упражнения Пробегают эстафету 4*100 м
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1	Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)	Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра)	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1	Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги. Выполнение толкания набивного	Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м. Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м. Толкают набивной мяч весом 4 кг со

			мяча весом 3-4кг		скачка в сектор
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1	Выполнение медленного бега 6 мин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель	Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель	Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель
7	Бег на 60 м	1	Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность
8	Бег на средние дистанции (500 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
9	Бег на 100 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)
10	Бег на средние дистанции (1000 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции. Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений.	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
11	Прыжок в длину с места	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину.	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в

			Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь	длину с места меньшее количество раз	длину с места
12	Метание мяча	1	Выполнение бега на 100 м. Метания мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг), двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру. Выполняют метание мяча.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега. Выполняют метание мяча.
<b>Спортивные игры – 4 часа</b>					
13	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.
14	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя)	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах
15	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений
16	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места,	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой

			демонстрирование элементов техники баскетбола	в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места	в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места
<b>II четверть, гимнастика – 16 часов</b>					
17	Упражнения на гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений на гимнастической стенке	Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя	Выполняют упражнения на гимнастической стенке
18	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности)	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности)
19	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1	Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности)
20	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат»	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат»
21	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности)
22	Переноска груза и передача предметов.	1	Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева,	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева,	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева,

	Стойка на лопатках.		передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках	передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев	передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев
23	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1	Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья
24	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья
25	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1	Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок
26	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1	Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях
27	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньше количество раз	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
28	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1	Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога	Выполняют упражнения на равновесие
29	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка,	Преодолевают препятствия с перелезанием через них,	Преодолевают препятствия с перелезанием через них,

			конь(козел), бревно	подлезанием под ними ( 2-3 препятствий) с помощью педагога	подлезанием под ними
30	Лазанье различными способами	1	Выполнение лазания различными способами	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами
31	Упражнения на низкой перекладине	1	Выполнение упражнений на низкой перекладине	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Вис на согнутых ногах, вис стоя спереди. Тестирование подъема туловища из положения лежа.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Вис на согнутых ногах, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис. Тестирование подъема туловища из положения лежа
32	Упражнения на высокой перекладине	1	Выполнение упражнений на высокой перекладине	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Вис, вис на согнутых руках, махи в вися. Тестирование отжиманий в упоре лежа.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Вис, вис на согнутых руках, махи в вися. Тестирование отжиманий в упоре лежа.

### III четверть (лыжная подготовка - 14 часов, спортивные игры - 6 часов)

33	Одновременный бесшажный ход	1	Инструктаж о правилах поведения и значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода	Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом
34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.

35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	одновременным бесшажным ходом	помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным бесшажный ход
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по склону изученными способами	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах
37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1			
38	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1	Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения	Передвигаются на лыжах до 1 км (девочки), до 1,5 км (мальчики)	Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши
39	Поворот на месте махом назад к наружи	1	Выполнение поворота на месте махом назад , наружи на лыжах. Передвижение до 2 км	Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние	Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом
40	Прохождение отрезков до100 м	1	Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах
41	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности)	Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах
42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1			
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение поворота на лыжах.	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Выполняют повороты переступанием на месте	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1			
45	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной	Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной

				местности	местности
46	Прохождение дистанции 2 км на время	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок.	Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.	Проходят дистанцию 2 км на время.
<b>Спортивные игры – 6 часов</b>					
47	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов
48	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1	Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру
49	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру
50	Парная учебная игра в настольный теннис	1	Учебная игра в настольный теннис	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники в парной игре.
51	Бадминтон		Выполнение отбивания мяча ракеткой.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру
52	Игра в бадминтон		Учебная игра в бадминтон	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс

				общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру	общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники в парной игре.
<b>IV четверть (легкая атлетика - 8 часов, игры - 8 часов)</b>					
53	Бег на 60 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)
54	Бег на средние дистанции (800 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
55	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза
56	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)
57	Метание мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1	Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2 км	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут (ходьба) кросс на дистанции

					2,5 км
58	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту. Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
59	Прыжок в длину с места	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину. Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места
60	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1	Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега
61	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрирование элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении
62	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру( с помощью педагога)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.
63	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным	1	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс

	правилам		общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)	общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)
64	Футбол. Стойка игрока	1	Инструктаж по ТБ. История и развитие мини-футбола в России. Развитие координационных способностей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Выполнять технику перемещений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Выполнять перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра «Гонка мячей», «Метко в цель».	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Выполнять перемещение в стойке боком (с помощью педагога). Остановка и передача мяча на месте(с помощью педагога). Учебная игра «Гонка мячей», «Метко в цель».
65	Передача мяча	1	Развитие координационных способностей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Выполнять технику перемещений, передачи мяча.	Выполняют бег в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Выполнять перемещение спиной вперед внутренней стороной стопы. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра футбол.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Выполнять перемещение (с помощью педагога). Остановка и передача мяча на месте, в движении (с помощью педагога). Учебная игра футбол.
66	Ведение мяча	1	Выполнять технику ведения мяча внешней и средней частью подъема стопы. Развитие координационных способностей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют технику ведения мяча внешней и средней частью подъема, вокруг конусов. Игра «Квадрат». Набивание мяча 2-мя ногами. Учебная игра.	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют технику ведения мяча внешней и средней частью подъема (с помощью педагога). Игра «Квадрат». Учебная игра по упрощенным правилам.
67	Ведение мяча и удар по воротам	1	Выполнять технику ведения мяча и удара по воротам. Пенальти. Техника игры вратаря.	Выполняют ОРУ в движении, бег вокруг конусов, прыжки на скакалке. Выполняют технику ведения мяча и удара по воротам. Пенальти. Отработка паса. Игра «Квадрат». Учебная игра.	Выполняют ОРУ в движении, бег вокруг конусов. Выполняют технику ведения мяча и удара по воротам. Пенальти. Отработка паса. Игра «Квадрат»(с помощью педагога). Учебная игра по упрощенным правилам.
68	Бурятские национальные игры	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения,	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования

		<p>выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты. Разучивание бурятских подвижных игр «Борьба», «Золотинка», «Ищем палочку».</p>	<p>пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения. Разучивание бурятских подвижных игр «Борьба», «Золотинка», «Ищем палочку».</p>	<p>пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения. Разучивание бурятских подвижных игр «Золотинка», «Ищем палочку».</p>
--	--	---	---	---