

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство Смоленской области по образованию и науке**  
**Управление образования и молодежной политики**  
**Администрации города Смоленска**  
**МБОУ "СШ № 1"**

РАССМОТРЕНО

на заседании  
педагогического совета

протокол от «30» 08. 2024 г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Л.П. Мирошкина

приказ от «30» 08. 2024 г.

№ 186-ОД

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**для обучающихся с РАС (вариант 8.2) 3 класс**

Баранкова Марина Леонидовна

учитель начальных классов

2024-2025 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа разработана на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ в действующей редакции;
- ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №35847);
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.
- Положение об адаптированной рабочей программе по учебному предмету (курсу) учителя для детей с ограниченными возможностями здоровья; с учетом рекомендаций ТПМПК.

Обучающиеся с РАС являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в становлении его аффективно-волевой сферы, в когнитивном и личностном развитии.

Программа для обучающегося с РАС учитывает особенности его психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию.

В основу программы для обучающегося с РАС положен системно – деятельностный и дифференцированный подход, осуществление которого предполагает обеспечивающего овладение им содержанием образования и предметно-практической деятельности. В программе по физической культуре для обучающихся 3 класса с нарушениями аутистического спектра учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма ребенка.

**Целью** обучения физической культуре является формирование у обучающегося основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- Формирование первоначальных представлений о физической культуре
- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитности психомоторной сферы.
- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

На реализацию программы отводится 3 часа в неделю. Общее количество 102 ч.

УМК: Лях В.И. мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала "Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы

деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел "Способы двигательной активности" содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле. Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные и спортивные игры". При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В разделе "Общеразвивающие упражнения" предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

### **3. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. В основу обучения положена система физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с РАС.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса и активно

проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).  
Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели (с помощью учителя);
- Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- Умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Личностные результаты:
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях; •

Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение действовать по заданному алгоритму или образцу
- самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять и контролировать собственную учебную деятельность;
- умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку;
- умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;

- умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- владение навыками смыслового чтения;
- способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
- способность понимать информацию, получаемую из разных источников;
- способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

## **5.Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы двигательной активности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Физическое совершенствование**

#### *Гимнастика*

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### *Легкая атлетика*

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### *Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.



## Тематическое планирование с описанием основных видов учебной деятельности

п/ №	Вид программного материала,	Кол-во часов
<b>1</b>	Знания о физической культуре (3ч) Способы двигательной активности (3 ч)	<b>6</b>
<b>2</b>	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	<b>25</b>
<b>3</b>	Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>23</b>
<b>4</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>22</b>
<b>5</b>	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<b>26</b>
Всего часов:		<b>102</b>

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности
	<b>Знания о физической культуре (3ч)</b>	
1	Что такое физическая культура? Инструктаж по т/б	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»
2	Возникновение физической культуры и спорта	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
3	Организационно-методические указания на уроках физической культуры.	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка».
	<b>Способы Физической деятельности(3ч)</b>	
<b>4</b>	Темп и ритм	Передвижение и

		выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка».
5	Личная гигиена человека.	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками».
6	Правильный режим	Планирование режима дня школьника 3 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
	<b>Гимнастика (22)</b>	
7	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
8	Тестирование виса на время.	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время.
9	Подвижная игра «Затейники»	Придумывают упражнения для разминки на все группы мышц
10	Перекаты.	Разминка на матах. Группировка. Перекаты
11	Разновидности перекатов.	Разминка на матах. Группировка. Перекаты
12	Подвижная игра «Ловцы и раки.»	совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
13	Техника выполнения кувырка вперед.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед.
14	Подвижная игра « Вызов номеров.»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки.
15	Стойка на лопатках, «мост».	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост
16	Подвижная игра «Совушки и быстрые перекаты»	Совершенствование переката и развитие скоростно-силовых способностей для кувырка

		вперед. А так же а ) прыжками на двух ногах, б) прыжками на одной ноге; в) прыжками в приседе без опоры и с опорой на руки; г) на четвереньках.
17	Лазанье по гимнастической стенке.	Разминка на матах. Лазанье по гимнастической стенке.
18	Подвижная игра «Состязание в парах.»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки.
19	Висы на перекладине.	Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. Подвижная игра «Удочка».
20	Круговая тренировка.	Разминка с гимнастическими палками.
21	Прыжки со скакалкой.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку.
22	Круговая тренировка.	Разминка с гимнастическими палками.
23	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку.
24	Перелезание на гимнастической стенке.	Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. Подвижная игра «Удочка».
25	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост
26	Кувырок вперед.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед.
27	Тестирование вися на время.	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование вися на время.
28	Перекаты.	Разминка на матах. Группировка. Перекаты
	<b>Легкая Атлетика(25ч)</b>	
29	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега
30	Техника челночного бега. С	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра
31	Подвижная игра ««Бег с мячом»»	научить технике бега по дистанции.
32	Тестирование челночного бега	Удержание дистанции.

		Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега
<b>33</b>	Тестирование метания мешочка на дальность.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайся». Разминка, направленная на развитие координации движений.
<b>34</b>	Подвижная игра «День» и «Ночь»	развитие внимания, реакции, ловкости, быстроты
<b>35</b>	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза».
<b>36</b>	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза»
<b>37</b>	Подвижная игра «Бег по линиям»	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег
<b>38</b>	Тестирование подъема туловища из положения лежа	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа
<b>39</b>	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».
<b>40</b>	Подвижная игра «Кто лучший?»	научиться далеко и метко метать мячи.
<b>41</b>	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».
<b>42</b>	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».
<b>43</b>	Подвижная игра «Кто точнее?»	научиться метко, метать мяч.
<b>44</b>	Прыжок в высоту	Подвижная игра «Грибы шалуны».
<b>45</b>	Прыжки в высоту.	Прыжок в высоту с прямого разбега.

46	Подвижная игра «Самый сильный»	формирование у детей интереса к толканию ядра.
47	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами
48	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами
49	Подвижная игра «Командный бег»	проверка умения бегать с равномерной скоростью.
50	Ведение мяча.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты
51	Ведение мяча в движении, в беге, на месте	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении
52	Подвижная игра «Оттолкнись и приземлись»	научиться отталкиваться и приземляться
53	Беговые упражнения.	Разминка в движении. Беговые упражнения
	<b>Подвижные игры (23ч)</b>	
54	Русская народная подвижная игра «Горелки»	Строчные команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь» Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки».
55	Подвижная игра «Мышеловка».	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом
56	Ловля и броски мяча в парах.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах.
57	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».
58	Индивидуальная работа с мячом.	Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы».
59	Школа укрощения мяча.	Разминка с мячом. Упражнения с ведением, бросками, перебрасыванием.
60	Подвижная игра «Ночная охота».	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание.
61	Глаза закрывай - упражненье начинай.	Разминка с гимнастическими палками.
62	Подвижные игры.	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры

		по желанию учеников
63	Подвижная игра «Ночная охота».	Разминка с гимнастическими палками.
64	Подвижные игры	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников
65	Подвижная игра «Белочка - защитница».	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница»
66	Прохождение полосы препятствий.	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий.
67	Прохождение усложненной полосы препятствий	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий.
68	Подвижные игры для зала.	Подвижные игры по желанию учеников
69	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
70	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность.
71	Бросок набивного мяча от груди.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
72	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».
73	Ведение мяча.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении.
74	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты
75	Ведение мяча в движении.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты
76	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.
	<b>Оздоровительная и корректирующая гимнастика (26ч)</b>	
77	Поднимание и опускание ног из положения лежа	упражнения должны

	на спине	способствовать формированию правильной осанки
<b>78</b>	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	упражнения должны способствовать овладению управлять движениями своего тела в пространстве,
<b>79</b>	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине	упражнения должны способствовать формированию правильной осанки
<b>80</b>	Упражнения для рук и плечевого пояса Комплексные упражнения	упражнения должны способствовать овладению управлять движениями своего тела в пространстве,
<b>81</b>	Упражнения для шеи Комплексные упражнения	упражнения должны способствовать формированию правильной осанки
<b>82</b>	Упражнения для ног и тазового пояса Комплексные упражнения	упражнения должны способствовать формированию правильной осанки
<b>83</b>	Упражнения для туловища Комплексные упражнения	упражнения должны способствовать овладению управлять движениями своего тела в пространстве,
<b>84</b>	Упражнения для всего тела.	упражнения должны способствовать формированию правильной осанки
<b>85</b>	Комплекс по типу «руки — ноги — туловище»	развитие зрительно-моторной координации, быстроты реакции и мышления, эмоциональной устойчивости
<b>86</b>	Упражнения типа потягивания (для выпрямления позвоночника, активизации дыхания)	упражнения должны способствовать формированию правильной осанки
<b>87</b>	Упражнения для мышц ног (приседания) Комплексные упражнения	упражнения должны способствовать овладению управлять движениями своего тела в пространстве
<b>88</b>	Упражнения на силу мышц рук Комплексные упражнения	упражнения должны способствовать формированию правильной осанки
<b>89</b>	Упражнения для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты, вращения)	развитие зрительно-моторной координации, быстроты реакции и мышления, эмоциональной устойчивости
<b>90</b>	Комплексные упражнения в положениях сидя (лежа) с включением в работу мышц живота, мышц спины	упражнения должны способствовать овладению управлять движениями своего тела в пространстве
<b>91</b>	Упражнения на растягивание Комплексные упражнения	упражнения должны способствовать формированию правильной осанки
<b>92</b>	Прыжки с переходом на ходьбу.	развитие зрительно-моторной координации, быстроты реакции и мышления, эмоциональной устойчивости
<b>93</b>	Потягивания с выпрямлением и прогибанием	упражнения должны

	Комплексные упражнения	способствовать овладению управлять движениями своего тела в пространстве
<b>94</b>	Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловища	развитие зрительно-моторной координации, быстроты реакции и мышления, эмоциональной устойчивости
<b>95</b>	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа Комплексные упражнения	развитие зрительно-моторной координации, быстроты реакции и мышления, эмоциональной устойчивости
<b>96</b>	Махи ногами вперед, назад, в стороны Комплексные упражнения	упражнения должны способствовать овладению управлять движениями своего тела в пространстве
<b>97</b>	Многократные прыжки (подскоки) Комплексные упражнения	развитие зрительно-моторной координации, быстроты реакции и мышления, эмоциональной устойчивости
<b>98</b>	Простые упражнения, оказывающие общее воздействие, активизирующие деятельность всех органов и систем организма, в которых участвуют большие группы мышц	развитие зрительно-моторной координации, быстроты реакции и мышления, эмоциональной устойчивости
<b>99</b>	Упражнения для различных частей тела (рук, плечевого пояса, позвоночного столба, брюшного пресса и ног).	упражнения должны способствовать овладению управлять движениями своего тела в пространстве
<b>100</b>	Упражнение на ощущение правильной осанки для установки на сохранение правильной осанки при выполнении последующих упражнений.	развитие зрительно-моторной координации, быстроты реакции и мышления, эмоциональной устойчивости
<b>101</b>	Упражнения для мышц туловища в переднезаднем направлении (наклоны вперед и назад).	упражнения должны способствовать овладению управлять движениями своего тела в пространстве
<b>102</b>	Комплексные упражнения в положениях сидя (лежа) с включением в работу мышц живота, мышц спины.	развитие зрительно-моторной координации, быстроты реакции и мышления, эмоциональной устойчивости

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В. П. ШЛЫКОВ М. П. СПИРИНА «ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА: АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ» учеб. пособие / В.П. Шлыков, М.П. Спирина ; [науч. ред. А.В. Чудиновских] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 123 с.

Дудченко З. Ф. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни: психологические аспекты / З. Ф. Дудченко, Е. Н. Перфильева // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2015. - №1. – С. 105 – 109.



**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**[https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/60281/1/978-5-7996-2304-3\\_2018.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/60281/1/978-5-7996-2304-3_2018.pdf)**

**<https://sporttob.ru/wp-content/uploads/2020/12/>**