

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 |
|--------------|--|--------------|
| 1 | Знания о физической культуре (3ч) Способы двигательной активности (3 ч) | 6 |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 25 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 23 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 22 |
| 5 | Оздоровительная и корригирующая гимнастика | 26 |
| Всего часов: | | 102 |
| | | |
| | | |
| | | |

| № п/п | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности |
|----------|---|---|
| | Знания о физической культуре (3ч) | |
| 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». |
| | Способы Физической деятельности(3ч) | |
| 4 | 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». |
| | Гимнастика (22) | |
| 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 |
| | Легкая Атлетика(25ч) | |
| 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 |
| 33 | Тестирование метания мешочка на дальность. | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайся». Разминка, направленная на развитие координации движений. |
| 34 | Подвижная игра «День» и «Ночь» | развитие внимания, реакции, ловкости, быстроты |
| 35 | Тестирование метания малого мяча на точность. | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза». |
| 36 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза» |
| 37 | Подвижная игра «Бег по линиям» | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег |
| 38 | Тестирование подъема туловища из положения лежа | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа |
| 39 | Тестирование прыжка в длину с места. | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву». |
| 40 | Подвижная игра «Кто лучший?» | научиться далеко и метко метать мячи. |
| 41 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». |
| 42 | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». |
| 43 | Подвижная игра «Кто точнее?» | научиться метко, метать мяч. |
| 44 | Прыжок в высоту | Подвижная игра «Грибы шалуны». |
| 45 | 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 |
| | Подвижные игры (23ч) | |
| 54 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | Строевые 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. |
| | Оздоровительная и корректирующая гимнастика (26ч) | |
| 77 | Поднимание и опускание ног из положения лежа | упражнения должны |

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

| | | |
|------------|---|--|
| | Комплексные упражнения | способствовать овладению управлять движениями своего тела в пространстве |
| 94 | Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловища | развитие зрительно-моторной координации, быстроты реакции и мышления, эмоциональной устойчивости |
| 95 | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа Комплексные упражнения | развитие зрительно-моторной координации, быстроты реакции и мышления, эмоциональной устойчивости |
| 96 | Махи ногами вперед, назад, в стороны Комплексные упражнения | упражнения должны способствовать овладению управлять движениями своего тела в пространстве |
| 97 | Многократные прыжки (подскоки) Комплексные упражнения | развитие зрительно-моторной координации, быстроты реакции и мышления, эмоциональной устойчивости |
| 98 | 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 |
| 99 | Упражнения для различных частей тела (рук, плечевого пояса, позвоночного столба, брюшного пресса и ног). | упражнения должны способствовать овладению управлять движениями своего тела в пространстве |
| 100 | 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 |
| 101 | Упражнения для мышц туловища в переднезаднем направлении (наклоны вперед и назад). | упражнения должны способствовать овладению управлять движениями своего тела в пространстве |
| 102 | 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://sporttob.ru/wp-content/uploads/2020/12/>