





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия имени М.М.Вахитова города Буинска Республики Татарстан»

Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Протокол заседания методического объединения № <u>3</u> от « <u>15</u> » <u>11</u> 2019г. Руководитель МО учителей  ФИО Халитова Л.К. 	Заместитель директора по УВР  МБОУ «Гимназия имени М.М.Вахитова»  ФИО Сафиуллина Э.Ф.  « <u>15</u> » <u>11</u> 2019г	Директор МБОУ «Гимназия имени М.М.Вахитова»  ФИО Зиннатуллин Л.Б.  Приказ № <u>326</u> от « <u>15</u> » <u>11</u> 2019г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
для учащихся ОВЗ начального общего образования (ФГОС)  
по предмету «Физическая культура»

«Принято» на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от « 15 » 11 2019 г.

г. Буинск, 2019

## Планируемые результаты

### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Содержание учебного предмета**

#### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

##### *Построения и перестроения.*

*Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):*

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

##### *Упражнения с предметами:*

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

#### ***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с

другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Лыжная и конькобежная подготовка***

#### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### *Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### *Игры*

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **Тематическое планирование**

#### **2 класс**

Название раздела	Краткое содержание	Кол-во часов
Гимнастика	<p>Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p><u>Строевые упражнения</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения без предметов</u></p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные</p>	28

	<p>упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</u></p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.</p> <p><u>Элементы акробатических упражнений</u></p> <p>Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.</p> <p><u>Лазанье</u></p> <p>Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.</p> <p><u>Висы</u></p> <p>В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.</p> <p><u>Равновесие</u></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.</p>	
Легкая атлетика	<p><u>Ходьба</u></p> <p>Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.</p>	31

	<p><u>Бег</u></p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.</p> <p><u>Прыжки</u></p> <p>Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).</p> <p><u>Метание</u></p> <p>Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)</p>	
Лыжная подготовка	Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).	24
Подвижные игры	<p>«Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит», «Снайпер», «К Деду Морозу в гости», «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Лучшие стрелки».</p> <p><i>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</i></p> <p>Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по</p>	19

	установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### 3 класс

Название раздела	Краткое содержание	Кол-во часов
Основы знаний	<p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.</p> <p>Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.</p> <p>Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	3
Гимнастика	<p><i>Теоретические сведения.</i> Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p><i>Практический материал.</i></p> <p><b>Основная стойка.</b></p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b> Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание</p>	21



движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

**Лазанье.** Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол  $20^\circ$  —  $30^\circ$ ) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

**Висы.** Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

**Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

**Элементы акробатических упражнений.** Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

**Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).** Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет

	учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.	
Легкая атлетика	<p><i>Теоретические сведения.</i> Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p><i>Практический материал.</i></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.</p> <p><b>Бег.</b> Понятие <i>высокий старт</i>. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета).</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i>. Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>.</p> <p><b>Метание.</b> Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.</p>	34
Подвижные игры	<p><i>Теоретические сведения.</i> Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p><i>Практический материал.</i> «Два сигнала», «Запрещенное движение».</p> <p><b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</b> «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».</p> <p><b>Игры с бегом и прыжками:</b> «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».</p> <p><b>Игры с бросанием, ловлей и метанием:</b> «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - среднему», «Гонка</p>	32

	мячей по кругу». <b>Игры зимой:</b> «Вот так карусель!», «Снегурочка».	
Лыжная и конькобежная подготовка	<i>Теоретические сведения.</i> Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений. <i>Практический материал.</i> Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).	12
<b>Итого</b>		<b>102</b>

#### 4 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1-4. Ходьба с различными положениями в движении, в различном темпе до 15 минут. Чередование ходьбы и бега различной интенсивности. Медленный бег до 3 минут. Подвижные игры с применением бега. <b>5- 9. Бег.</b> Низкий старт. Техника выполнения. Бег на скорость 40 м. Бег с преодолением небольших препятствий. Игры с применением бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции с низкого старта. Бег на 30, 60 м. Зачет. <b>10- 13. Метание.</b> Метание теннисного мяча на дальность. С одного шага по коридору шириной 15 м. Техника выполнения. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. Зачет. <b>14- 16.Прыжки.</b> Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги на результат с места отталкивания. Прыжки в высоту с	19

	прямого разбега с пособием «перешагивание». Подвижные игры с применением прыжков.	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	<p><b>Теоретические сведения.</b> Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).</p> <p><i>1- 4. Подвижные игры с применением бега:</i> «Кто обгонит», «Пустое место». Линейные эстафеты.</p> <p><i>5- 7. Игры с применением прыжков :</i> «Волк во рву», «Два мороза», «Точный прыжок».</p> <p><i>8 – 11. Подвижные игры с применением бросания, ловли и метания:</i> «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Не отдавай мяч водящему».</p> <p><i>12- 17. Пионербол.</i> Ознакомление с правилами игры. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте. Повторение передачи мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра в пионербол. Передача мяча двумя руками в два шага после передвижения, ловля двумя руками. Учебная игра. Подача мяча одной рукой снизу, передача мяча в движении, ловля мяча двумя руками. Учебная игра в пионербол. Повторение подачи мяча снизу одной рукой, ловли мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра в пионербол по правилам. Подвижные игры с мячами, с применением передач, ловли мяча. Игра в пионербол по правилам.</p> <p><i>18-20.Коррекционные игры:</i> "Товарищи командиры", "Два сигнала", "Запрещенные движения".</p>	28
ГИМНАСТИКА	<p><b>Теоретические сведения.</b> Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.</p> <p><i>1- 3.Построения и перепостроения:</i> Строевая подготовка. Понятия о предварительных и исполнительных командах. Травмы во время занятия и предупреждение их. Построения и перестроения. Построение из одной</p>	35

колонны в две в движении поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.

Повторение перестроений в движении из колонны по одному в колонну по два и обратно.

**4- 5. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:**

Ходьба змейкой. Расчет. Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки приставными шагами, смыканием.

Повороты на месте и в движении. Повторение размыкания и смыкания приставными шагами.

**6- 8. Упражнения на дыхание:**

Усиленное дыхание с движениями грудной клетки (на вдохе приподнять плечи, на выдохе сдавливать ладонями боковые поверхности грудной клетки). Ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании. Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений.

**9- 11. Лазанье и перелазание.**

Лазанье по гимнастической стене вверх, вниз разноименным способом с одновременной перестановкой руки и ноги.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (по углом 50 градусов) вверх, вниз на четвереньках разноименным способом.

Подлезание под препятствия высотой 1 м. Перелазание через бревно, конь, козел.

**11- 12. Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:**

Вис на канате, опираясь на узел. Раскачивание на канате, сидя на узле

Обучение лазанью по канату произвольным способом на 3 – 4 м.

**13. Упражнения для формирования правильной осанки:**

Выполнение правильной осанки в различных и.п. С небольшим грузом на голове поднимание на носки. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движений руками. Игры с принятием правильной осанки по заданию или сохранению ее на протяжении всей игры.

	<p><b>14.Равновесие:</b>  Равновесие на одной ноге на полу, на гимнастической скамейке с добавлением движений руками.  Ходьба по гимнастической скамейке парами с выполнением поворотов кругом на одной ноге с шагом другой вперед.  Ходьба по наклонно установленной скамейке (высота 50 – 60 см.).Ходьба по бревну с различным положением рук.</p> <p><b>15.Прыжки в глубину</b> из приседа и шагом вперед с правильным приземлением (высота: мальчики – 70 см., девочки – 60 см.).</p> <p><b>16. Передача предметов и переноска грузов:</b>  Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снарядов.</p> <p><b>17-20. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:</b>  Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя и лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу.</p>	
<p>ЛЫЖНАЯ  ПОДГОТОВК  А</p>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок; одежда и обувь лыжника; правила поведения на уроках лыжной подготовки.  <i>Построение в шеренгу и колонну с лыжами.</i>  Выполнение команд; "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!".  Передвижение в колонне с лыжами под рукой. Подъем ступающим шагом 20-30 м, спуски со склона длиной 20-30 м в основной стойке (крутизна склона 4-6 градусов). Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Передвижения на лыжах 0,5-1,0 км (за урок).</p>	<p>20</p>
<p>Итого</p>		<p>102</p>

В данном документе пронумеровано, 15  
прошнуровано и скреплено печатью Камкавдзаны листов  
Имени Тимазия  
Цирквар гимназии Д.Б. Зиннатуллин

