



Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Саратовский государственный медицинский  
университет имени В. И. Разумовского»**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

## **Медицинский колледж**

ПРИНЯТО  
Методическим советом по СПО  
Протокол №3 от 27.05.2022 г.  
Председатель

\_\_\_\_\_ Л.М. Федорова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебной дисциплины БД.08 «Физическая культура»**

---

по специальности 33.02.01 Фармация  
(на базе основного общего образования)  
форма обучения: очная

г. Саратов, 2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (с изменениями на 11.12.2020));
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з));
- распоряжения Министерства просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № р-98 «Об утверждении концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования;
- распоряжения Министерства просвещения Российской Федерации от 25 августа 2021 г. № р-198 «Об утверждении методик преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам («Русский язык», «Литература», «Иностранный язык», «Математика», «История» (или «Россия в мире»), «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Астрономия») с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в т.ч. с учетом применения технологий дистанционного и электронного обучения.

Организация-разработчик: Медицинский колледж СГМУ

Разработчик: Малинин Владимир Юрьевич, преподаватель физической культуры высшей категории медицинского колледжа СГМУ им. В.И. Разумовского, мастер спорта СССР.

Малинина Лидия Ивановна, преподаватель физической культуры высшей категории медицинского колледжа СГМУ, судья Всероссийской категории по спорту.

Рецензенты:

Согласовано:

И.о. Директор Научной медицинской библиотеки СГМУ Кузнецова Ирина Геннадиевна

Рабочая программа рассмотрена и согласована на заседании методического совета по среднему профессиональному образованию от «27» мая 2022 г. Протокол №3

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД 08 Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина БД 08 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Предметные, личностные и метапредметные результаты, регламентированные требованиями ФГОС СОО, реализуются в полном объеме путем синхронизации системно-деятельностного и компетентностного подходов, в обеспечении единства процессов воспитания, развития и обучения в период освоения ППССЗ.

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.</p> <p>ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно- гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.</p>	<p><b>ЛР 06.</b> Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p><b>ЛР 07.</b> Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p><b>ЛР 10.</b> Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	<p><b>МР 02.</b> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p><b>МР 01.</b> Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p><b>МР 03.</b> Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p> <p><b>МР 01.</b> Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;</p>

	<p><b>ЛР 11.</b> Сформированность принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p><b>ЛР 12.</b> Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умения оказывать первую помощь</p> <p><b>ЛР 02.</b> Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p><b>ЛР 05.</b> Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p>	<p>выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p><b>МР 01.</b> Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p><b>МР 07.</b> Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p><b>МР 09.</b> Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>
--	---	---

	<p><b>ЛР 10.</b> Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p>	
--	---	--

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<p><b>ОК 4,</b> <b>ОК 8,</b> <b>ОК 12,</b> <b>ПК1.11</b></p>	<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять зачетные упражнения и учебные нормативы по всем разделам данной программы.</p>	<p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. - Знание оздоровительных систем физического воспитания. - Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120
в т.ч. в форме практической подготовки	
Практические занятия	117
Консультации	3ч
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет



**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Осенний семестр –51час.**  
**БД.08 «Физическая культура»**  
**Специальности: 33.02.01 Фармация**

№№	Тема занятия	Кол-во часов
<i><b>Практические занятия</b></i>		
1.	Легкая атлетика.	2
2.	Легкая атлетика.	2
3.	Легкая атлетика.	2
4.	Легкая атлетика.	2
5.	Легкая атлетика.	2
6.	Легкая атлетика.	2
7.	Легкая атлетика.	2
8.	Легкая атлетика.	2
9.	Легкая атлетика.	2
10.	Волейбол.	2
11.	Волейбол.	2
12.	Волейбол.	2
13.	Волейбол.	2
14.	Баскетбол.	2
15.	Баскетбол.	2
16.	Баскетбол.	2
17.	Гимнастика.	2
18.	Гимнастика.	2
19.	Гимнастика.	2
20.	Гимнастика.	2
21.	Гимнастика.	2
22.	Гимнастика	2
23.	Настольный теннис.	2
24.	Настольный теннис.	2
25.	Оценка уровня физического развития.	2
26.	<i><b>Зачет.</b></i>	1

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.08 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1: Легкая атлетика</b>		<b>18ч</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Овладение техникой бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК) Приложение №6</u> 1. Бег в колонне по 1 в равномерном темпе от 2-4 минут. 2. Упражнения: регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге 3. Воспитание выносливости.	<b>2</b>	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09.
<b>Тема 1.2.</b> Бег на короткие дистанции: Техника прыжка в длину с места, с разбега.	<b>Содержание учебного материала</b> Овладение техникой прыжка в длину с места, с разбега (с места, с разбега 3-х, 12,24-х шагов). Бег на короткие дистанции; (СБУ), ( Бег 4x100м) Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК) Приложение №6/1</u> . Эстафеты с передачей и переноской предметов. 2. Броски набивного мяча различными способами на дальность. 3. Упражнения: регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге	<b>2</b>	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10,

			MP 01. MP 07 MP 09.
<b>Тема1.3.</b> Бег на короткие дистанции: Совершенствование техники старта, бега по дистанции. финиширования.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	MP 01. MP 07 MP 09.  <b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 MP 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 MP 01. MP 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, MP 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, MP 01. MP 07 MP 09.
	Совершенствование техники старта, бега по дистанции. финиширования. Овладение техникой высокого, старта, (бег с высокого старта 60м под команду из различных положений, имитация работы рук) Овладение техникой низкого старта, (бег с низкого старта 30 м под команду, бег по отметкам ) Овладение техникой бега по дистанции ; (выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 5 мин ,5 раз). Овладение техникой финиширования ( эстафета 4x100м). Разучивание комплексов специальных упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК) Приложение№6</u> <i>Овладение техникой старта, бега по дистанции финиширования</i> <i>Разучивание комплексов специальных упражнений.</i>		
<b>Тема1.4.</b> Бег на средние дистанции. Кроссовый бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 MP 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 MP 01. MP 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, MP 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, MP 01. MP 07 MP 09.
	Техника бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по выражу, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>1.Бег в колонне по 1 в равномерном темпе от 2-4 минут.</i> <i>2.Упражнения: регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге</i> <i>3.Воспитание выносливости.</i>		
<b>Тема1.5.</b> Прыжок в длину с места. Закрепление техники бега на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 <b>ОК12</b> . ЛР 12, <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10,
	Техника прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест. Овладение техникой прыжка в длину с места, с разбега (с места, с разбега 3-х, 12,24-х шагов). Закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		

<p><b>Тема 1.6</b> Бег на длинные дистанции..</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения. + ( СБУ) Бег на дистанции девушки 2000 м.  Бег на дистанции юноши 3000 м.  <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i>  1.Бег в колонне по 1 в равномерном темпе от 2-4 минут.  2.Упражнения: регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге  3.Воспитание выносливости.</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06.  ЛР 07 МР 02  <b>ОК 08</b>, ЛР 10  ЛР 11 МР 01.  МР 03  <b>ОК12</b>. ЛР 12,  МР 01  <b>ПК 1.11</b> ЛР 02,  ЛР 05. ЛР 10,  МР 01. МР 07  МР 09.</p>
<p><b>Тема 1.7.</b> Развитие-скоростно-силовых качеств</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Развитие-скоростно-силовых качеств  Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест) . Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.  Специально прыжковые упражнения ( прыжки в шаге чередуя правая, левая нога , тройной прыжок с разбега)  <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК)</i>  <b>Приложение №6</b>  Овладение техникой бега по дистанции финиширования  Разучивание комплексов специальных упражнений с нарушением осанки, (корригирующая гимнастика)</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02  <b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03  <b>ОК12</b>. ЛР 12,  МР 01  <b>ПК 1.11</b> ЛР 02,  ЛР 05. ЛР 10,  МР 01. МР 07  МР 09.</p>
<p><b>Тема 1.8.</b> Бег на короткие дистанции; Эстафетный бег.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Бег на короткие дистанции; Эстафетный бег. ( Бег 4x100м).  Выполнение специальных беговых упражнений (СБУ), перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).  Бег в колонне по 1 в равномерном темпе с передачей эстафетной палочки x400м.  Командный эстафетный бег ( 8x50м,4x100м). Выполнение задания на результат.</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02  <b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03  <b>ОК12</b>. ЛР 12,  МР 01</p>

	<i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК) Эстафеты с передачей и переноской предметов. Приложение№6 Овладение техникой бега по дистанции финиширования</i>		<b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09.
<b>Тема 1.9.</b> Выполнение контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09.
	Медленный бег, ОРУ в движении, ОРУ на месте, Выполнение специальных беговых упражнений (СБУ), Бег с ускорением 2х30м,2х50м. Бег 100 метров. ( на результат) Прыжки в длину с места. ( на результат) Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК) Эстафеты с передачей и переноской предметов. Приложение№6 Овладение техникой бега по дистанции финиширования</i>		
<b>Раздел 2 Волейбол</b>		<b>8 ч</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09.
	Медленный бег. ОРУ в движении. ОРУ на месте Выполнение специальных беговых упражнений (СБУ) Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК) Приложение№4 1. Подача мяча (выполнение пяти подач подряд). 2.Выполнение задания на результат.</i>		
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники передачи мяча .	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02
	Медленный бег. ОРУ в движении. ОРУ на месте Выполнение специальных беговых упражнений (СБУ)		

	<p>Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК) Приложение №4</i></p> <p><i>Прием подач (с пяти подач принять три)</i></p> <p><i>Выполнение задания на результат.</i></p>		<p><b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09.</p>
<p><b>Тема 2.3.</b> Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Медленный бег. ОРУ в движении. ОРУ на месте</p> <p>Специальные упражнения волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; Техника нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, выполнением нижней подачи на точность по зонам).</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК) Приложение №4</i></p> <p><i>1. Поддача мяча (выполнение пяти подач подряд).</i></p> <p><i>2. Прием подач (с пяти подач принять три) Выполнение задания на результат.</i></p> <p><i>3. Прием подач (с пяти подач принять три)</i></p>	2	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09.</p>
<p><b>Тема 2.4.</b> Обучение технике нападающего удара.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Специальные упражнения волейболиста в стену, над собой, в парах. Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи).</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК) Приложение №4</i></p> <p><i>1. Поддача мяча (выполнение пяти подач подряд).</i></p> <p><i>2. Прием подач (с пяти подач принять три) Выполнение задания на результат.</i></p> <p><i>3. Учебно-тренировочная игра.</i></p>	2	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10,</p>

			MP 01. MP 07 MP 09.
<b>Раздел:3. Баскетбол</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника владения баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b> Закрепление техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. ведение (ведение мяча с изменением направления между фишками. броски мяча из-под кольца. Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации Основные направления развития физических качеств. Учебная игра (3х3, 5х5) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> совершенствование тестов: <i>1 – передача (передача мяча в стену и ловля его).</i> <i>2 – ведение (ведение мяча с изменением направления между фишками – количество).</i> <i>3 – броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту).</i>	2	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 MP 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 MP 01. MP 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, MP 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, MP 01. MP 07 MP 09.
<b>Тема 3.2.</b> Техника владения баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b> Закрепление техники владения баскетбольным мячом. (ведение мяча с изменением направления между фишками. броски мяча из-под кольца). Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации Основные направления развития физических качеств. Учебная игра (3х3, 5х5) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <b>Приложение</b> – ведение (ведение мяча с изменением направления между фишками – количество). – броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту). – передача (передача мяча в стену и ловля его).	2	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 MP 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 MP 01. MP 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, MP 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, MP 01. MP 07 MP 09.
<b>Тема 3.3</b> Выполнение контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b> Медленный бег. ОРУ в движении. ОРУ на месте Специальные упражнения баскетболиста(передача мяча в стену и ловля его, броски по кольцу с различных точек зала) контрольные нормативы ведение мяча с изменением направления между фишками – количество передачи и броска мяча с места броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту	2	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 MP 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 MP 01. MP 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, MP 01

	Учебная игра ( 5x5) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Упражнения на развитие точности и координации движений</i>	<b>Приложение.№5</b>		<b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09
<b>Раздел 4 : Гимнастика</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</b> <b>Основные способы страховки и самостраховки</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Основные способы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой. Техника выполнения упражнений на гимнастической скамейке, «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» Выполнение контрольных тестов: выполнения упражнений на гимнастической скамейке подтягивание на низкой перекладине, с применением самостраховки <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <b>Приложение.№2</b> <i>1. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны</i> <i>2.Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, стоп.</i> <i>3.Выполнение упражнений с гимнастической палкой.</i>		<b>2</b>	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09
<b>Тема 4.2</b> Ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Техники выполнения упражнений ритмической гимнастики Техника выполнения упражнений ( в разминке, основной , заключительной части урока) Составление комплексов ритмической гимнастики. (Домашнее задание) Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <b>Приложение.№5</b> <i>Упражнения на развитие точности и координации движений: бег по начерченным на полу ориентирам;( несколько поворотов подряд по показу, под музыкальное сопровождение)</i>		<b>2</b>	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09.
<b>Тема 4.3</b> Ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Техники выполнения упражнений ритмической гимнастики и основами методики корригирующей гимнастики. Выполнение и закрепление комплексов ритмической гимнастики. Выполнение контрольных тестов ( по домашнему заданию - показ комплекса упражнений в разминке ,в основной , и заключительной части комплекса)		<b>2</b>	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03



	<p>Выполнение упражнений без предмета.  <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u>      <b>Приложение№5</b>  <i>Под музыкальное сопровождение</i>  <i>Упражнения на развитие координации движений: бег по начерченным на полу ориентирам, несколько поворотов подряд.</i>  <i>Упражнения на развитие точности и координации движений</i></p>		<p><b>ОК12.</b> ЛР 12,  МР 01  <b>ПК 1.11</b> ЛР 02,  ЛР 05. ЛР 10,  МР 01. МР 07  МР 09,</p>
<p><b>Тема 4.4,</b> Акробатические упражнения.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Акробатические упражнения.(Стойки, наклоны, равновесия, кувырки).  Упражнение в паре с партнером.  Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ.  Ознакомление с техникой выполнения упражнений с гимнастической палкой.  Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)  Составление комплекса акробатической гимнастики.  <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u>      <b>Приложение№2</b>  <i>Упражнения на развитие координации движений: бег по начерченным на полу ориентирам, несколько поворотов подряд.</i>  <i>Упражнения на развитие точности и координации движений</i></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>ОК 04,</b> ЛР 06.  ЛР 07 МР 02  <b>ОК 08,</b> ЛР 10  ЛР 11 МР 01.  МР 03  <b>ОК12.</b> ЛР 12,  МР 01  <b>ПК 1.11</b> ЛР 02,  ЛР 05. ЛР 10,  МР 01. МР 07  МР 09</p>
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Акробатические упражнения.(Стойки, наклоны, равновесия, кувырки).  Упражнение в паре с партнером.  Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнения упражнений со скакалкой.  Ознакомление с техникой выполнения упражнений с гимнастической палкой.  Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)  Составление комплекса акробатической гимнастики.  <i>Выполнение упражнений с гимнастической палкой, мячом</i>  Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу.  <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u>      <b>Приложение№2</b>  1. <i>Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его</i></p>		
<p><b>Тема 4.5,</b>  Акробатические упражнения.  .Корригирующая гимнастика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Акробатические упражнения.(Стойки, наклоны, равновесия, кувырки).  Упражнение в паре с партнером.  Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнения упражнений со скакалкой.  Ознакомление с техникой выполнения упражнений с гимнастической палкой.  Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)  Составление комплекса акробатической гимнастики.  <i>Выполнение упражнений с гимнастической палкой, мячом</i>  Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу.  <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u>      <b>Приложение№2</b>  1. <i>Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его</i></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>ОК 04,</b> ЛР 06.  ЛР 07 МР 02  <b>ОК 08,</b> ЛР 10  ЛР 11 МР 01.  МР 03  <b>ОК12.</b> ЛР 12,  МР 01  <b>ПК 1.11</b> ЛР 02,  ЛР 05. ЛР 10,  МР 01. МР 07  МР 09</p>
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p>		
<p><b>Тема 4.6.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>ОК 04,</b> ЛР 06.  ЛР 07 МР 02  <b>ОК 08,</b> ЛР 10  ЛР 11 МР 01.  МР 03</p>

	<p>Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс, »).</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№2</u></p> <p>1. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Морская звезда», «Маятник», «Месяц».</p> <p>2. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Паучок», «Ножницы», «Велосипед».</p>		<p><b>ОК12.</b> ЛР 12, МР 01</p> <p><b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09</p>
<b>Раздел 5: Настольный теннис.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 5.1,</b> Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<p><b>ОК 04,</b> ЛР 06. ЛР 07 МР 02</p> <p><b>ОК 08,</b> ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03</p> <p><b>ОК12.</b> ЛР 12, МР 01</p> <p><b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09</p>
	<p>Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.</p> <p>Ознакомление со стойкой теннисиста, держание ракетки, овладение подачей мяча. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих физической подготовленности учащихся).</p> <p>Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис.</p> <p>Применение подводящих и имитационных упражнений.</p> <p>Применение элементов игры настольного тенниса</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, ловкости, силы.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№2</u></p> <p>1. Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой.</p> <p>2. Игра «Кто больше набьет?».</p>		
<b>Тема 5.2</b> Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<p><b>ОК 04,</b> ЛР 06. ЛР 07 МР 02</p> <p><b>ОК 08,</b> ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03</p> <p><b>ОК12.</b> ЛР 12, МР 01</p> <p><b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09</p>
	<p>Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис. Применение подводящих и имитационных упражнений.</p> <p>Применение элементов игры настольного тенниса, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки Стойки игрока и перемещения. Технические приёмы и тактические комбинации.</p> <p>Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двухсторонняя игра.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, ловкости, силы.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№2</u></p> <p>1. Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой.</p> <p>2. Двухсторонняя игра.</p> <p>3. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации.</p>		
<b>Раздел 6 : Оценка уровня физического развития.</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 6.1</b> Подбор специальных и общеразвивающих	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<p><b>ОК 04,</b> ЛР 06. ЛР 07 МР 02</p>
	<p>Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.</p>		

упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности.	<p>Корректирующая гимнастика(формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи: подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).</p> <p>Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки. Выполнение комплексов упражнений ОФП</p> <p><b>(ПО программе комплекса ГТО –V ступень 16-17лет)</b></p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение.№1</u></p> <p><i>1. Упражнения для развития точности и координации движений:</i></p> <p><i>Поочередные разнонаправленные движения рук и ног.</i></p> <p><i>1.Профилактика плоскостопия:</i></p> <p><i>Упражнения сидя: «Ходьба», «Гусеница», «Медвежонок».</i></p> <p><i>Катание мяча ногами. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.</i></p> <p><i>Кружение стопами одновременно в правую и левую стороны.</i></p>		<p><b>ОК 08</b>, ЛР 10  ЛР 11 МР 01.  МР 03  <b>ОК12</b>. ЛР 12,  МР 01  <b>ПК 1.11</b> ЛР 02,  ЛР 05. ЛР 10,  МР 01. МР 07  МР 09</p>
<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Итог:</b>	<b>Учебная нагрузка за осенний семестр</b>	<b>51</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Весенний семестр –66час.

№№	Тема занятия (в соответствии с РП)	Кол-во часов
<i><b>Практические занятия</b></i>		
1	Оценка уровня физического развития.	2
2	Оценка уровня физического развития.	2
3	Настольный теннис	2
4	Настольный теннис	2
5	Настольный теннис	2
6.	Настольный теннис	2
7.	Настольный теннис	2
8.	Волейбол.	2
9.	Волейбол.	2
10.	Волейбол.	2
11.	Волейбол.	2
12	Волейбол.	2
13	Баскетбол.	2
14	Баскетбол.	2
15	Баскетбол.	2
16	Баскетбол.	2
17	Баскетбол.	2
18	Баскетбол.	2
19	Баскетбол.	2
20	Гимнастика	2
21.	Гимнастика	2
22.	Гимнастика	2
23.	Гимнастика	2
24.	Легкая атлетика	2
25.	Легкая атлетика	2
26.	Легкая атлетика.	2
27.	Легкая атлетика.	2
28.	Легкая атлетика.	2
29.	Легкая атлетика.	2
30.	Легкая атлетика.	2
31.	Легкая атлетика.	2
32.	Легкая атлетика.	2
33.	<b>Дифференцированный зачет</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД 08. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 6: Оценка уровня физического развития.</b>		4	
<b>Тема 6.2.</b> Основы здорового образа жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Влияние окружающей среды, Наследственности на здоровье, Самооценка здоровья, режим труда и отдыха, Режим питания, Организация сна, двигательной активности, Личная гигиена и закаливание, Культура межличностных отношений. Физическое самовоспитание и совершенствование. Профилактика вредных привычек. Подготовка и защита рефератов и презентаций.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений ОФП  <i>(По программе комплекса ГТО – V ступень 16-17 лет)</i>  <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК) Приложение №2</i>  <i>Профилактика плоскостопия:</i>  <i>Катание мяча ногами.</i>  <i>Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.</i></p>	2	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02</p> <p><b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03</p> <p><b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01</p> <p><b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09</p>
<b>Тема 6.3.</b> Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Корригирующая гимнастика (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи: подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности.</p> <p>Бег с изменением направлений. Упражнения в движении на координацию на 8-12 счетов. Упражнения стоя на координацию. Танцевальные шаги. Прыжки на одной ноге через гимнастическую скамейку. Сдача теста «Прыжок с места». Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК) Приложение №1.</i>  <i>Упражнения для развития точности и координации движений :</i>  <i>Поочередные разнонаправленные движения рук и ног.</i></p>	2	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02</p> <p><b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03</p> <p><b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01</p> <p><b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09</p>
<b>Раздел 5: Настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
<b>Тема: 5.3</b>	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих игре в настольный теннис (стойка теннисиста, держание ракетки, овладение подачей и прием мяча	2	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02

Правила игры в настольный теннис.	после подачи)Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис. Применение подводящих и имитационных упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№2</u> 1.Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой. 2.Игра «Кто больше набьет?». 3.Упражнения для развития точности и координации движений		<b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09
<b>Тема:5.4,5.5.</b> Техника и тактика игры в настольный теннис.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника и тактика игры в настольный теннис (игра – короткие партии 2х2) Техника перемещения и ударов мяча, тактика атакующего игрока и защитника. Выполнение технических элементов в учебной игре Учебная игра ( короткие партии 2х2,) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№1</u> Упражнения для развития точности и координации движений Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой. Медленный бег, упражнения на дыхание.	4	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09
<b>Тема:5.6,5.7.</b> Тактика парных игр	<b>Содержание учебного материала</b> Применение элементов игры настольного тенниса, Применение подводящих упражнений. Техника и тактика игры в настольный теннис, тактика парных игр. Учебная игра ( короткие партии 2х2, 4х4) Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, ловкости, силы. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№1</u> 1.Подача мяча рукой. 2.Удары по мячу: подставкой, толчком.	4	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09
<b>Раздел 2: Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема2.5, 2.6</b> Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	<b>Содержание учебного материала</b> 1.ОРУ на месте и в движении. 2.Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз; 3.Выполнение нижней прямой подачи через сетку, прием подачи 8-10раз; 4.Выполнение верхней прямой подачи через сетку, прием. 5.Подачи 8-10 раз. 6.Медленный бег, упражнения на дыхание. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№1</u>	4	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09

	<p>1. <i>Подача мяча рукой.</i></p> <p>2. <i>Удары по мячу: подставкой, толчком</i></p> <p>3. <i>Медленный бег, упражнения на дыхание.</i></p>		
<p><b>Тема 2.7.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника нижней подачи и приёма после неё.  Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.  Выполнение верхней прямой подачи через сетку,  Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.  <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№4</i>  1. <i>подача мяча (выполнение пяти подач подряд).</i>  2. <i>прием подач (с пяти подач принять три)</i>  3. <i>Выполнение задания на результат.</i></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02  <b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01.  МР 03  <b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01  <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10,  МР 01. МР 07 МР 09</p>
	<p><b>Тема 2.8.</b> Закрепление техники владения мячом в волейболе</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.ОРУ на месте и в движении.  Закрепление техники изученных приёмов.  Применение изученных приемов в учебной игре.  Выполнение технических элементов в учебной игре  Техника прямого нападающего удара. Выполнение нападающего удара в парах, через сетку.  Выполнение имитации блокирования: выполнение одиночного блокирования; Выполнение имитации блокирования: выполнение группового блокирования. Медленный бег, упражнения на дыхание.  <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№4</i>  <i>Выполнение технических элементов в учебной игре.</i>  <i>Двухсторонняя игра «Пионербол»</i></p>		
<p><b>Тема 2.9.</b> Приём контрольных нормативов</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.  Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.  Учебная игра с применением изученных положений  Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.  <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№4</i>  <i>Двухсторонняя игра «Пионербол»</i></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02  <b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01 . МР 03  <b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01  <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10,  МР 01. МР 07 МР 09</p>
	<p><b>Раздел 3: Баскетбол</b></p>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>4</b></p>	

<p><b>Тема 3,4,3.5.</b> Ведение мяча на месте, в движении. Ведение правой и левой рукой. Передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p>	<p>1. Ходьба. Бег. ОРУ на месте ,в движении. Ведение мяча правой рукой на месте и в движении. Ведение мяча левой рукой на месте и в движении. Сочетание ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении с изменением направления движения. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением высоты отскока мяча. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.</p> <p>Медленный бег 400м Упражнения на расслабление</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№3</i></p> <p><i>Сочетание ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении с изменением направления движения. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости.</i></p>		<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02</p> <p><b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01.</p> <p>МР 03</p> <p><b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01</p> <p><b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10,</p> <p>МР 01. МР 07 МР 09</p>
<p><b>Тема 3,6.</b> Бросок мяча по кольцу с ближней дистанции. Подбор и добивание мяча после отскока.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Ходьба с различным положением рук. Бег. ОРУ . Специальные упражнения игрока в движении. Ведение мяча правой, левой рукой на месте с поворотом. Ведение мяча правой, левой рукой в движении с изменением направления движения. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением высоты отскока мяча.</p> <p>Выполнение броска по кольцу с места, с места в прыжке. Выполнение броска по кольцу в движении после выполнения «2-х шагов». Подбор мяча после отскока от щита.</p> <p>Медленный бег 1000м</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№3</i></p> <p><i>Сочетание ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости</i></p>	2	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02</p> <p><b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01 . МР 03</p> <p><b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01</p> <p><b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10,</p> <p>МР 01. МР 07 МР 09</p>
<p><b>Тема3,7.</b> Бросок по кольцу со средней и дальней дистанции. Штрафной бросок.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</p> <p>Ходьба с различным положением рук. Бег. ОРУ на месте ,в движении Специальные упражнения игрока в движении. Броски в корзину с места со средней дистанции. Броски в корзину в прыжке со средней дистанции. Броски в корзину в прыжке со средней и дальней дистанции в прыжке с отклонением. Выполнение штрафных бросков. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№3</i></p>	2	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02</p> <p><b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01.</p> <p>МР 03</p> <p><b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01</p> <p><b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10,</p> <p>МР 01. МР 07 МР 09</p>



	<p>1. <i>Броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту).</i></p> <p>2. <i>«Ведение – 2 шага – бросок».</i></p> <p>3. <i>Выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.</i></p>		
<p><b>Тема 3,8.</b> 3-х очковый бросок по кольцу. Штрафной бросок. Тест.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча Ходьба с различным положением рук. Бег. ОРУ на месте ,в движении Специальные упражнения игрока в движении. Броски в корзину с места со средней дистанции. Броски в корзину в прыжке со средней дистанции. Выполнение штрафных бросков. Броски в корзину в прыжке с дальней дистанции. Выполнение теста: штрафные броски. Медленный бег 400м. Упражнения на расслабление упражнения на дыхание.</p> <p>Упражнения на развитие скоростной выносливости, ловкости</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№3</i></p> <p>1. <i>Броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту).</i></p> <p>2. <i>«Ведение – 2 шага – бросок».</i></p> <p>3. <i>Выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.</i></p>	2	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02</p> <p><b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01.</p> <p>МР 03</p> <p><b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01</p> <p><b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10,</p> <p>МР 01. МР 07 МР 09</p>
<p><b>Тема3,9.</b>Закрепление техники владения мячом и технических элементов баскетбола в учебной игре.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Закрепление техники владения мячом. Бег. ОРУ на месте ,в движении Специальные упражнения игрока в движении. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением высоты отскока мяча. Выполнение штрафных бросков. Броски в корзину в прыжке с дальней дистанции.</p> <p>Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре.</p> <p>Упражнения на расслабление упражнения на дыхание.</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№3</i></p> <p><i>Выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. Броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту). «Ведение – 2 шага – бросок». Упражнения на расслабление упражнения на дыхание.</i></p>	2	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02</p> <p><b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01.</p> <p>МР 03</p> <p><b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01</p> <p><b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10,</p> <p>МР 01. МР 07 МР 09</p>
<p><b>Тема 4.0</b> Приём контрольных нормативов</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: штрафных бросков</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений с баскетбольным мячом.</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)Приложение№3</i></p> <p><i>Элементы спортивных игр: передача (передача мяча в стену и ловля его за одну минуту). ведение (ведение мяча с изменением направления между фишками – количество фишек за</i></p>	2	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02</p> <p><b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01.</p> <p>МР 03</p> <p><b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01</p> <p><b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10,</p> <p>МР 01. МР 07 МР 09</p>

	<i>минуту). броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту) Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации</i>		
<b>Раздел: Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Основные способы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой. Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки).Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением самостраховки <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой.. Основные способы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой. Разминка</i>	<b>2</b>	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09
<b>Тема</b> Ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Техники выполнения упражнений ритмической гимнастики Техника выполнения упражнений (в разминке, основной, заключительной части урока) Составление комплексов ритмической гимнастики. (Домашнее задание) Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <b>Приложение№5</b> <i>Упражнения на развитие точности и координации движений: бег по начерченным на полу ориентирам;( несколько поворотов подряд по показу, под музыкальное сопровождение)</i>	<b>2</b>	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09
<b>Тема</b> Упражнение в паре с партнером,	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение упражнений в паре с партнером. Техника выполнения упражнений (в разминке, основной, заключительной части урока) Составление комплексов упражнений в паре с партнером. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <b>Приложение№5</b> <i>Упражнения на развитие точности и координации движений: бег по начерченным на полу ориентирам;( несколько поворотов подряд по показу, под музыкальное сопровождение)</i>	<b>2</b>	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09
<b>Тема</b> Упражнения с гимнастическими ковриками.	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения с гимнастическими ковриками, упражнения для коррекции нарушений осанки, укрепления пресса, мышц спины. Упражнения	<b>2</b>	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	<p>для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№2</u></p> <p>1. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Морская звезда», «Маятник», «Месяц».</p> <p>2. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Паучок», «Ножницы», «Велосипед».</p>		<p><b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09</p>
<b>Раздел: Легкая атлетика.</b>		<b>18</b>	
<b>Тема</b> Бег на короткие дистанции	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Совершенствование техники</b> бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м). Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№6</u></p> <p><i>Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3x10м,</i></p>	<b>2</b>	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09</p>
<b>Тема.</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>ОРУ на месте и в движении.</p> <p>Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4x200м .Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3x10м,</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№6</u></p> <p><i>Выполнения бега с высокого старта 30 метров под команду из различных положений; имитация работы рук;</i></p> <p><i>Упражнения: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге</i></p> <p><i>Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3x10м,</i></p>	<b>2</b>	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09</p>
<b>Тема</b> Бег на средние дистанции	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>ОРУ на месте и в движении.</p> <p>Овладение техникой бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового</p>	<b>2</b>	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01</p>

	<p>разбега к бегу по дистанции). Овладение техникой бега на средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование)  Повышение уровня ОФП(выносливости)  <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№6</i>  Овладение техникой бега на средние дистанции  (старт, бег по дистанции, финиширование)  Бег по прямой с различной скоростью.  Упражнения: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге</p>		<p><b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10,  МР 01. МР 07 МР 09</p>
<p><b>Тема.</b> Бег на длинные дистанции</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  ОРУ на месте и в движении.  Овладение техникой <b>бега</b> на длинные дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). Повышение уровня ОФП(выносливости)  Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м.  <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№6</i>  Общеразвивающие упражнения  Овладение техникой бега на длинные дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование)  Повышение уровня ОФП(выносливости)</p>	2	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02  <b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01.  МР 03  <b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01  <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10,  МР 01. МР 07 МР 09</p>
<p><b>Тема</b> Эстафетный бег.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Овладение техникой эстафетного бега. ( Бег 4x100м). ОРУ на месте и в движении  Выполнение специальных беговых упражнений (СБУ), перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).  Бег в колонне по 1 в равномерном темпе с передачей эстафетной палочки x400м.  Командный эстафетный бег ( 8x50м,4x100м). Выполнение задания на результат. .  Челночный бег 3x10м  <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК)</i>  Эстафеты с передачей эстафетной палочки и переноской предметов. <b>Приложение№6</b></p>	2	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02  <b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01.  МР 03  <b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01  <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10,  МР 01. МР 07 МР 09</p>
<p><b>Тема</b> Закрепление техники метания гранаты, теннисного мяча.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Закрепление техники метания гранаты, теннисного мяча.  Броски с места, с разбега.  Броски теннисного мяча различными способами.  Броски теннисного мяча «Попади в цель».  <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i></p>	2	<p><b>ОК 04</b>, ЛР 06. ЛР 07 МР 02  <b>ОК 08</b>, ЛР 10 ЛР 11 МР 01.  МР 03  <b>ОК12</b>. ЛР 12, МР 01</p>

	<i>Броски теннисного мяча различными способами «Попади в цель» . Комплекс упражнений на дыхание: Тренировка дыхания в различных исходных положениях в движении с преобладанием выдоха над вдохом.</i>		<b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09
<b>Тема</b> Техника прыжка в длину с места, с разбега.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09
	Овладение техникой прыжка в длину с места, с разбега (с места, с разбега 3-х, 12,24-х шагов). Техника прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.  Закрепление техники выполнения спец. прыжковых упр. Комплекс упражнений на дыхание: Повышение уровня ОФП. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> Комплекс упражнений на дыхание: Тренировка дыхания в различных исходных положениях в движении с преобладанием выдоха над вдохом.		
<b>Тема</b> Приём контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег на 30.60,100 метров Выполнение К.Н.: прыжка в длину. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№6</u> 1.Выполнение заданий без учета времени 2.Упражнения: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге		
<b>Тема</b> Приём контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04</b> , ЛР 06. ЛР 07 МР 02 <b>ОК 08</b> , ЛР 10 ЛР 11 МР 01. МР 03 <b>ОК12</b> . ЛР 12, МР 01 <b>ПК 1.11</b> ЛР 02, ЛР 05. ЛР 10, МР 01. МР 07 МР 09
	Совершенствование техники бега на средние дистанции, длинные дистанции. Выполнение К.Н.: метания гранаты. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№6</u> 1.Выполнение заданий без учета времени 2.Упражнения: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге.		
<b>Консультация</b>		<b>3ч.</b>	
<b>Дифференцированный зачет.</b>		<b>2ч</b>	

<b>Итого:</b>	<b>69</b>	
---------------	-----------	--

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:** Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

.Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

Наименование инвт.
Волейбольные мячи
Баскетбольные мячи
Футбольные мячи
Теннисные мячи
Скакалки
Тренажёры
Гимнастические коврики
Скамейки
Секундомеры
Гантели

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/453245>
5. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487324>
6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
8. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>
9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>
10. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для СПО / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>
2. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

### **3.2.4 Литература по адаптивной физической культуре**

1. Креминская М.М Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008г.
2. Ростомашвили Л.Н. Программа по адаптивному воспитанию детей с множественными нарушениями в развитии (1-4 классы) – Санкт-Петербург, 2008г.



3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии / Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) — М.: «Советский спорт», 2002.
4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

### **3.3. Общие требования к организации образовательного процесса.**

**Аудиторные занятия.** Проводятся в виде практических занятий по всем разделам, которые изучаются на протяжении всего периода обучения, следовательно, часы по каждому разделу распределяются равномерно на каждый год обучения. Учитываются климатические особенности освоения отдельных разделов дисциплины - легкая атлетика (осень, весна), лыжи (зима). В целях оптимизации образовательного процесса на занятиях применяются способы организации студентов-фронтальный, поточный, индивидуальный, а также пассивные, и активные методы обучения. Широко используется наглядно-иллюстративный материал в виде таблиц, схем, фотографий, мультимедийных презентаций по разделам программы ит.п. На практических занятиях в процессе формирования общих и компетенций от студента требуется продемонстрировать свои практические навыки, и не только знать состояние своего здоровья, но уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, в спортивных играх, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта(терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м;

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

плавание — 50 м (без учета времени);

**Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):**

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предусматривает адаптацию учебного процесса к особенностям лиц с ограниченными возможностями здоровья.

\* К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Активизация нарушенных функций
3. Согласованность активной работы и отдыха;
4. Непрерывность процесса;
5. Необходимость поощрения;
6. Социальная направленность занятий;
7. физического развития, развитие координации движений.

\* Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

**Внеаудиторная самостоятельная работа** предполагает подготовку реферативных сообщений по заданным темам с использованием информационных технологий, подготовку и проведение тематических бесед, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта (плавание, лыжи), подготовка к выполнению нормативов ГТО. Участие в соревнованиях (для студентов)

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК):

предполагает подготовку реферативных сообщений по заданным темам с использованием информационных технологий, подготовку и проведение тематических бесед, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта (плавание, лыжи), подготовка к выполнению нормативов ГТО. Участие в соревнованиях.

При условии выполнения установленных для каждого индивидуально заданий.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b>  - формы и виды физкультурной деятельности; (техника двигательных действий в легкой атлетике; гимнастике, техника базовых элементов спортивных игр, настольного тенниса; техника двигательных действий в плавании).  - основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  - содержательные основы здорового образа жизни;  - требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» своей возрастной группы.</p>	<p>-Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности.  - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках внеаудиторных занятий, в том числе, в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях.</p>	<p>- текущий контроль по темам курса;  -тестирование с целью определения теоретической подготовленности  - контроль выполнения практических заданий  -итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p><b>Умения:</b>  Уметь: выполнять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности  - бег на короткие, средние, длинные дистанции;  блокирование, нападающий удар;-  Демонстрация умения использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством игры в настольный теннис для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.-Демонстрация знания роли и значения гимнастики для физического развития человека и здорового образа жизни. Демонстрация умения владеть прикладным плаванием</p>	<p>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</p>	<p>- оценка результатов выполнения практической работы;  - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы  - проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.  - выполнение технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, в условиях игровой и соревновательной деятельности (спортивных соревнованиях);  - выполнение контрольных упражнений и нормативов</p>

## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья  
(ПРИ НАРУШЕНИИ – ЗРЕНИЯ, СЛУХА).*

### **Комплекс утренней гимнастики №1 (УТГ)**

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.
2. Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.
4. Стоя, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на выдохе опустить. Темп средний.
5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.
6. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.
7. Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.
8. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. Темп медленный.
9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.
10. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед - назад. Темп средний.
11. Спокойная ходьба с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 - 20 секунд.
12. При ходьбе попеременно поднимать руки вверх - вдох, опуская - выдох. Темп медленный.

### **КОМПЛЕКС № 2-Упражнения для разминки на занятии по физкультуре**

*Ходьба и её разновидности:*

- 1-4 на носках, р. за голову; 5-8 на пятках, р. в стороны.
- ходьба в полном приседе, р. на коленях.
- подскоки в полном приседе, р. на коленях.

*Бег и его разновидности:*

- обычный;
- сгибая ноги назад («захлест» голени назад);
- высоко поднимая бедро;
- «змейкой»
- «галоп правым, левым боком»

*Перестроение поворотом в движении в колонну по 4ОРУ проходным способом под музыкальное сопровождение*

И.п. – о.с.

1 – 2. дугами вперед, руки вверх, подняться на носки;

3 – 4. дугами наружу, руки вниз

И.п. – о.с., руки к плечам (левая – правая на пояс; левая – правая к плечам)

1. руки вверх;
2. руки вперед;
3. руки в стороны;
4. руки вниз.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. правую вверх, наклон влево;
2. и.п.
3. левую вверх, наклон вправо;
4. о.с.

И.п. – о.с.

1. наклон вперед, пальцами коснуться пола (упор стоя);
2. упор присев;
3. выпрямить ноги, пальцами коснуться пола;
4. и.п.

И.п. – о.с., руки на пояс

1. мах левой вперед-вверх, хлопок под ногой;
2. и.п.

3. мах правой вперед- вверх, хлопок под ногой; 4- и.п
- И.п. – о.с., руки на пояс (*противопоказано при нарушении зрения*)
1. подскок ноги врозь, хлопок руками над головой;
  2. и.п.
  3. подскок ноги врозь, хлопок руками над головой; 4- и.п
- И.п. – о.с., руки на пояс (подскоки на левой и правой ноге по 2 раза)
1. подскок ноги врозь; (*противопоказано при нарушении зрения*)
  2. подскок ноги скрестно, правая;
  3. подскок ноги врозь;
  4. подскок ноги скрестно, левая

#### **КОМПЛЕКС № 4 - Упражнения для разминки на занятии по физкультуре**

##### **4.1. Из исходного положения стоя:**

1. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Приподнимание на носки вместе и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.
2. Полуприседания и приседания на носках.
3. Встать на наружные края стоп, вернуться в исходное положение.
4. Стоя, носки вместе, пятки врозь - полуприседания и приседания.
5. Стоя, стопы параллельны - поочередное поднятие пяток, без отрыва пальцев стоп от пола, ходьба на месте.
6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Приседания и полуприседания

##### **4.2. Упражнения в ходьбе:**

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на наружных краях стоп.
3. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
6. Ходьба по брусу с наклонными поверхностями.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.
9. Ходьба на месте по массажному коврику

#### **Комплекс упражнений №5 для общего физического развития**

(использовать на занятиях по л/атл, гимнастики, н/теннис, спорт.игры.)

##### **Упражнение 1**

Назначение: на ощущение правильной осанки и дыхательную систему. И.п.– О.с. 1 – с поворотом налево шаг левой вперед, правая сзади на носок, руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – поворотом направо руки в стороны; 4 – приставляя левую, И.п.

5 – 8 – то же, но в другую сторону.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И.п.
2. Руки точно вперед, вверх, в стороны.
3. Смотреть на кисти (поднимая руки вверх).
4. Ноги прямые, носок натянут.
5. На раз-два – вдох, на три-четыре – выдох.

##### **Упражнение 2**

Назначение: на мышцы спины и ног. И.п. – широкая стойка, руки в стороны;

1 – с поворотом налево, сгибая правую ногу, наклон к левой, руками коснуться носка; 2 – И.п.; 3 – то же, но в другую сторону; 4 – И.п.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И.п. – туловище держать прямо, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.
2. Выполнить упражнение по разделениям.
3. Наклон к прямой ноге.
4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

##### **Упражнение 3**

Назначение: общего воздействия. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор стоя

ноги врозь; 3 – упор присев; 4 – упор лежа; 5 – упор присев; 6 – 8 – встать.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Ноги шире, прямые (при упоре стоя ноги врозь).
3. Спина прямая, руки прямые (в упоре лежа).
4. Вставать медленно.

#### **Упражнение 4**

Назначение: на мышцы ног и косые мышцы туловища. И.п. – О.с. 1 – выпад влево, руки в стороны; 2 – выпрямляя левую, согнуть правую ногу, руки вверх, наклон влево; 3 – стойка ноги врозь, руки в стороны; 4 – приставляя левую, И.п.

Методические указания:

1. Выполнить упражнение по разделением.
2. Наклон к прямой ноге.
3. Руки прямые.
4. При наклоне – выдох, выпрямляясь – вдох.

### **Комплексы упражнений №6 - с заболеваниями органов слуха**

Комплекс упражнений

1. И. п. – о. с., руки перед грудью.

Сч. 1 – руки в стороны – вдох.

Сч. 2 – и.п. – выдох.

Сч. 3-4 – то же.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.

3. И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.

5. И. п. – то же. Пружинистые приседания.

6. И. п. – стойка ноги врозь.

Сч. 1-3 – наклон вперед, руками достать пола.

Сч. 4 – и.п.

7. И. п. – сед ноги врозь.

Сч. 1-3 – наклон вперед, руками достать носков ног.

Сч. 4 – и. п

8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.

9. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.

10. И. п. – лёжа на боку.

Сч. 1 – левая к груди.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3-4 – то же правой. Помогать руками.

11. И. п. – упор стоя на коленях.

Сч. 1 – мах левой назад.

Сч. 2 – и. п.

Сч. 3-4 – то же правой.

12. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5-6 р.

13. И. п. – о. с., руки перед грудью.

Сч. 1 – руки в стороны – вдох.

Сч. 2 – и.п. – выдох.

Сч. 3-4 – то же. Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.

### **Комплексы упражнений-№7 (Гимнастика для глаз)**

**Упр. №1** – двигаются только глаза, голова неподвижно

- Вправо-влево
- Вверх-вниз
- Далеко-близко (удалять и приближать предмет, можно указательный палец)
- По кругу-слева- направо
- По диагонали- сверху-вниз.

**Упр. №2.** – «Филин» закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-5, Широко раскрыть глаза и посмотреть в даль и держать открытыми на счет 1-5, упражнение повторить 5-6 раз.

**Упр. №3.** - «Метелки», выполнять частое моргание без напряжения глаз, Выполнять до 10 раз.

**Упр № 4.** - «Рисуем глазами», сидя рисуем пальцем в воздухе фигуры или цифры, следя за ними глазами. (выполнять 1 мин.)

**Упр.№5.**- упражнение «солнечный зайчик», поймав глазами «зайчика», сопровождают его взглядом, не поворачивая головы. (выполнять 1 мин.)

**Упр№6** – Сидя, смотреть на точку между бровями (счет 1-5), потом на кончик носа (счет 1-5). Повторить 5 раз.

**Упр№7** –Созерцание левого плеча- тело держать прямо, фиксация на конце левого плеча 1-2 мин. Закрывать глаза для отдыха.то же самое и на правое плечо.

#### **7.1 Общеразвивающие упражнения.**

1. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. Выполнить 7 – 8 раз.

2. Бросить мяч сильно об пол, дать ему возможность подняться вверх, поймать одной или обеими руками. Выполнить 6 – 7 раз.

3. Передача мяча партнёру из-за головы. Выполнить 10 – 12 раз.

4. Броски теннисного мяча в мишень. Повторить 6 – 8 раз каждой рукой.

5. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя и одной рукой с расстояния 3 – 5 м. Выполнить 12 – 15 раз.

6. Верхняя (нижняя) передача партнёру волейбольного мяча. Выполнять 5 - 7 мин (5 – 7 мин. для нижней передачи).

7. Игра в бадминтон через сетку и без неё в течение 15 – 20 мин.

8. Игра в большой теннис у стенки и через сетку в течение 15 – 20 мин.

#### **7.2 Общеразвивающие упражнения, которые можно сочетать с движением глаз.**

*При выполнении этих упражнений голову не поворачивать, движения глазами выполнять медленно.*

1. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. Руки соединить впереди (по отношению к туловищу), передать мяч в левую руку.

2. И. п. – лёжа на спине, руки опущены вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку с мячом вверх (за голову) и, опуская её, передать мяч в другую руку. То же другой рукой. Смотреть на мяч. Повторить 5 – 6 раз каждой рукой. При поднимании руки – вдох, при опускании выдох.

Юношам эти два упражнения можно выполнять с гантелью весом 1 – 3 кг.

3. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны. Выполнять скрестные движения прямыми руками. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Выполнять 15 – 20 сек. Дыхание произвольное.

4. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять ими скрестные движения 15 – 20 сек. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

5. И. п. – то же. Одна нога несколько поднимается, другая опускается, затем наоборот. Смотреть на носок одной ноги. Выполнять 15 – 20 сек.

6. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх – влево. То же левой ногой вверх – вправо. Смотреть на носок. Повторить 6 – 8 раз каждой ногой.

7. И. п. – то же, прямая нога слегка поднята. Выполнять ею круговые движения в одном и другом направлении. Смотреть на носок. То же другой ногой. В течение 10 – 15 сек. каждой ногой.

8. И. п. – стоя, держать гимнастическую палку вверх, прогнуться – вдох, опустить палку – выдох. Смотреть на палку. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – стоя, держать гантели впереди. Круговые движения руками в одном и другом направлении 15 – 20 сек. Смотреть то на одну, то на другую гантель. Выполнять круговые движения 5 сек. в одном направлении, затем в противоположном.

10. И. п. – стоя, рука впереди держит обруч. Вращать обруч в одном и противоположном направлении 20 – 30 сек. Смотреть на кисть. Выполнять одной и другой рукой.

11. И. п. – стоя, смотреть только вперёд. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8 – 10 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся на расстоянии 3 м и более.

#### **7.3. Упражнения для укрепления мышц шеи и спины**

У многих людей с нарушением зрения наблюдается сутулость, что говорит о слабости мышц задней поверхности туловища, которая может способствовать появлению и прогрессированию близорукости. Поэтому рекомендуем выполнять ежедневно приведённые ниже физические упражнения, включая их по 3 – 4 в каждый комплекс.

1. Ходьба обычная, на носках, с небольшой подушечкой (наполненной песком) на голове.

2. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вперёд прогнувшись, спина прямая, лопатки соединить, смотреть вперёд.

3. И. п. – сидя на стуле, держаться руками за спинку внизу. Подать грудь вперёд, прогнуться, затем вернуться в и. п.

4. И. п. – сидя на стуле (гимнастической скамейке), кисти на затылке. Наклонить голову вперёд, затем отводить её назад, оказывая руками небольшое сопротивление.

5. И. п. – стоя, руки сзади в замок. Отводить руки назад, прогибаться.
6. И. п. – стоя, гимнастическую палку держать сзади. Отводить её назад, прогибаться.
7. И. п. – лёжа на спине, ноги согнуты, локти на кровати (кушетке; полу). Опираясь затылком, локтями и стопами, поднять туловище (таз); вернуться в и. п.
8. И. п. – то же. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, вернуться в и. п.
9. И. п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. Поднять голову и плечи, прогнуться, вернуться в и. п.
10. И. п. – то же. Приподнять голову, плечи и прямые ноги, прогнуться.

#### **7.4. Дыхательные упражнения**

1. И. п. – стоя. На четыре счёта сделать вдох, затем на четыре счёта – выдох. Повторить 6 – 8 раз. То же, но вдох, и выдох делать на шесть счётов.
2. Это же упражнение делать во время ходьбы. На четыре (шесть) шага – вдох, затем на четыре (шесть) – выдох.
3. Сочетание медленного бега с углублённым дыханием.
4. И. п. – стоя, руки на животе. При вдохе надавить руками на переднюю брюшную стенку, слегка выпятить живот, при выдохе втянуть брюшную стенку.
5. И. п. – стоя. Сделать вдох и, не выдыхая, несколько раз выпятить живот вперёд, а затем втянуть. Повторить 5 – 6 раз.
6. И. п. – стоя. Поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох.
7. И. п. – стоя, кисти на затылке. Делая вдох на четыре счёта, локти отвести назад, лопатки соединить, прогнуться. При выдохе на четыре счёта – лопатки вперёд.
8. И. п. – стоя. Поднять руки вверх, ногу – назад, вдох, и. п. – выдох. То же другой ногой.
9. И. п. – стоя, руки сзади в замок. Отвести руки назад, прогнуться – вдох, и. п. – выдох. Повторить 8 – 10 раз.
10. И. п. – стоя, руки вверх. Отводя руки назад – вдох, возвращая в и. п. – выдох. Повторить 4 – 6 раз.  
Вдох выполнять через нос, а выдох – через рот.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ №2**

### **Комплекс упражнений для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Нарушение опорно-двигательного аппарата)**

#### **Комплекс утренней гимнастики №1 (УТГ)**

1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 минута.
2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки - вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение - выдох.
3. Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.
4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны; 2 - 3 - пружинящий наклон назад; вдох; 4 - исходное положение; выдох; 5 - 8 - то же с поворотом вправо. Темп средний.
5. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.
6. Исходное положение - стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 - 3 - скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах - вдох; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный.
7. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Темп медленный.
8. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад - выдох; исходное положение - вдох; повторить то же - к правой ноге. Темп средний.
9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола - вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение - выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний.
10. Исходное положение - упор присев. 1 - толчком ног, упор лежа; 2 - упор лежа, ноги врозь; 3 - упор лежа, ноги вместе; 4 - толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.
11. Исходное положение - упор присев. Выпрямиться, мах левой ногой назад, руки в стороны - вдох; упор присев - выдох; то же махом правой ноги. Темп средний.
12. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.
13. Стоя, руки за спину. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком вернуться в исходное положение; 3 - 4 - прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 с.



14. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться - вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны - выдох. Темп средний.
15. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.

### **Комплекс упражнений разминки на занятиях по физической культуре**

#### **Комплекс №2 упражнений на дыхание.**

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

#### **2.1. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры**

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Диафрагмальное дыхание. Выполняется 4-6 раз.
2. Тыльное и подошвенное сгибание стоп.
3. Сжимание и разжимание пальцев кисти.
4. Круговые движения стопами.
5. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
6. Попеременное сгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по плоскости постели.
7. Диафрагмальное дыхание.
8. Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах.
9. Попеременное отведение и приведение ног, не отрывая их от плоскости постели.
10. Круговые движения в лучезапястных суставах.
11. Диафрагмальное дыхание.

*Примечание.* Упражнения выполняют в спокойном темпе с паузами для отдыха.

#### **2.2. Комплекс упражнений**

1. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
2. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Ослабление мышечного спазма кистей рук. Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах (6-10 раз).
3. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (6-10 раз).
4. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. (6-10 раз).
5. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное отведение и приведение ног (6-10 раз).
6. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
7. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Отведение руки в сторону. Поднять руку – вдох, опустить – выдох (4-6 раз).
8. Исходное положение – лежа на спине, руки на бедрах. Движения ногами попеременно. Повторяют 6-8 раз.
9. Исходное положение – сидя на стуле. Сгибание-разгибание пальцев ног.
10. Исходное положение – сидя, руки на коленях. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
11. Исходное положение – лежа. Попеременное отведение и приведение ног (4-6 раз).
12. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

#### **2.3. Комплекс упражнений**

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

2. Медленно сгибать руки в локтевых суставах, приводя кисти к плечам (6-8 раз).
3. Поднять прямую ногу (на 45°), удержать в течение 2-3 секунд, опустить (6-8 раз).
4. Движения руками как при плавании стилем «брасс».
5. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

Исходное положение – сидя на стуле.

6. Руки к плечам. Поднимая руки вверх, прогнуться в грудном отделе позвоночника (4-6 раз).
7. Попеременное разгибание в коленном суставе ноги (6-8 раз).
8. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
9. «Ножницы» горизонтальные - (8-10 раз)
10. «Ножницы» вертикальные – (8-10 раз)

11. «Велосипед» Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, движения ногами попеременно. Повторяют 6-8 раз.

#### **2.4. Изометрические упражнения**

1. Исходное положение – лежа на спине. Медленно сжать пальцы рук на 2-10 секунд (4-6 раз), затем медленно разжать.
2. Исходное положение – лежа на спине. Медленное напряжение мышц спины на 2-10 секунд (4-6 раз).
3. Исходное положение – лежа на спине. Медленное напряжение мышц бедра на 2-10 секунд (4-6 раз).
4. Исходное положение – сидя на стуле, ноги вместе. Медленное напряжение мышц груди и живота на 2-10 секунд (4-6 раз).
5. Исходное положение – сидя на стуле, ноги вместе. Медленное напряжение ягодичных мышц на 2-10 секунд (4-6 раз).

#### **Комплекс № 3: ОРУ для укрепления мышц, участвующих в поддержании правильной осанки**

1. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги вместе. Вытянуться, потянуть носки «на себя», через 5-7 сек. расслабиться
2. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе. Опираясь на локти, затылок и ягодицы приподнять лопатки («наохлиться») – вдох. Задержаться в таком положении на 5-7 сек. Плавно лечь и расслабиться – выдох.

#### **Повторить 3-4 раза**

3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Сгруппироваться, выполнить перекаат вперед-назад, вернуться в и.п.

#### **Повторить 5-6 раз.**

4. И.п. – сед ноги врозь, руки вперед в стороны. Приподнять прямые ноги на 20-30 см. Попеременно сгибать и разгибать стопы в голеностопном суставе и одновременно сжимать и разжимать пальцы рук.

#### **Повторить 10—12 раз.**

5. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой, ладонями вниз, под подбородком. Плавно поднимать верхнюю часть туловища, одновременно отводя руки в стороны – вдох, и.п. – выдох.

#### **Повторить 7-8 раз.**

6. И.п. – упор стоя на коленях. Поднять правую руку вперед, одновременно отвести левую ногу назад. Держать 3-4 сек. Вернуться в и.п. То же левой рукой и правой ногой.

#### **Повторить 4-5 раз.**

7. И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладонями вперед. Выпрямить спину, вытянуть шею. Очень медленно наклоняться вперед, одновременно садясь на пятки, коснуться ладонями пола, опустить голову. Опираясь ладонями об пол, одновременно напрягая мышцы спины, медленно вернуться в и.п. Выдох делать при наклоне, вдох при выпрямлении.

#### **Повторить 6 раз.**

8. И.п. – упор присев. Перекаатом назад в группировке, сделать стойку на лопатках согнув ноги, выполнять круговые движения ногами («велосипед») 20-30 сек. Перекаатом вперед в группировке вернуться в и.п. Дыхание произвольное.
9. И.п. – сед ноги крестно («по-турецки»), обхватить руками стопы, выпрямить спину. Тянуться головой (макушкой) вверх, расправляя и вытягивая позвонки -30-40 сек. не задерживая дыхания.

#### **3.1. Комплекс упражнений с гимнастическими предметами (обруч)**

1. И.п. – основная стойка, обруч внизу.  
1-руки вперёд.  
2-руки вверх.  
3-руки вперед.  
4- и.п.
2. И.п.- основная стойка, обруч внизу. 1-руки вверх, 2-опустить обруч на уровень плеч, 3-обруч вверх,. 4- и.п.
3. И.п.- основная стойка, обруч в руках внизу. 1- руки вверх, одновременно правую (левую) ногу отвести назад, поставить на носок, прогнуться. 2- и.п
4. И.п. – основная стойка, обруч на уровне плеч Перекаты
5. И.п. – основная стойка, обруч над головой.  
По сигналу хлопнуть, надеть на себя обруч
6. И.п. – основная стойка, обруч в руках внизу. Приседание, руки вперёд.
7. И.п. – обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Мягкие прыжки на месте
8. И.п.- обруч на полу, основная стойка. Визуальный показ одного движения, слуховая команда к другому движению.
9. И.п. – стоя на коленях, обруч на уровне плеч.  
1-отклонить корпус назад,  
2- и.п.
10. И.п. – стоя на коленях, обруч в руках внизу.  
1-сед справа, руки вперёд-влево.  
2- махом рук вернуться в.п.  
3- сед слева, руки вперед-вправо,  
4- махом рук вернуться в и.п
11. И.п. – лёжа на животе, кисти рук сложены друг на друга, на кистях подбородок, обруч на полу.  
1- прямые ноги поднять,  
2- развести в стороны,  
3- свести вместе.  
4- и.п.
12. И.п.- лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, в руках обруч. 1- приподнять корпус и вытянутые руки, 2- и.п.
13. И.п. – лёжа на животе, кисти рук сложены друг на друга, на кистях подбородок, ноги согнуты в коленях, стопы расслаблены. 1- приподнять бедро правой (левой) ноги, 2- и.п.
14. И.п. – лёжа на спине, руки на поясе, обруч на полу. Круговые движения ногами, согнутыми в коленных суставах по часовой стрелке и против.
15. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука на грудной клетке, другая на диафрагме. Диафрагмальное дыхание. 1- вдох, 2- выдох

### **3.2. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

1. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1-руки вперёд. 2-руки вверх. 3-руки вперед. 4- и.п.
2. И.п.- основная стойка, Палка внизу. 1-руки вверх, 2-палка на лопатках, 3-палка вверх,. 4- и.п.
3. И.п.- основная стойка, палка в руках внизу. 1- руки вверх, одновременно правую (левую) ногу отвести назад, поставить на носок, прогнуться. 2- и.п.
4. И.п. – основная стойка, палка в вытянутых руках над головой. Перекаты.
5. И.п. – широкая стойка, носки ног направлены вперед, палка удерживается на лопатках.  
Поочерёдное сгибание ног в коленях.
6. И.п. – основная стойка, палка в руках внизу. Приседание, руки вперёд.
7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс, упор прогнувшись, палка на лопатках.  
Пружинистые движения туловищем вверх-вниз
8. И.п.- основная стойка, палка на полу удерживается носками ног. Визуальный показ одного движения, слуховая команда к другому движению.
9. И.п. – стоя на коленях, палка на лопатках  
1-отклонить корпус назад, 2- и.п.
10. И.п. – стоя на коленях, палка в руках внизу. 1-сед справа, руки вперёд-влево. 2- махом рук вернуться в и.п. 3- сед слева, руки вперед-вправо, 4- махом рук вернуться в и.п.
11. И.п.- стоя на коленях, руки прижаты к бокам, палка уравновешена на голове параллельно плечам. Вдох носом, плавный выдох ртом, с произнесением «ш-ш-ш»
12. И.п. – лёжа на животе, кисти рук сложены друг на друга, на кистях подбородок, палка на полу. 1- прямые ноги поднять, 2- развести в стороны, 3- свести вместе. 4- и.п.
13. И.п.- лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, в руках палка. 1- приподнять корпус и вытянутые руки, 2- и.п.

14. И.п. – лёжа на животе, кисти рук сложены друг на друга, на кистях подбородок, ноги согнуты в коленях, стопы расслаблены. 1- приподнять бедро правой (левой) ноги, 2- и.п.
15. И.п. – лёжа на спине, палка удерживается на животе обеими руками. Круговые движения ногами, согнутыми в коленных суставах. «Велосипед».
16. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука на грудной клетке, другая на диафрагме. Диафрагмальное дыхание. 1- вдох, 2- выдох
17. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, в правой руке палка. 1- приподнять корпус, передать палку в левую руку под спиной. 2- и.п. То же, начиная с левой руки
18. И.п.- лёжа на спине, палка удерживается обеими руками на груди, локти прижаты к полу. 1- поднять ноги, согнутые под прямым углом в коленных суставах. 2- фиксирование положения. «Скамейка».
19. Релаксация
20. И.п.- лёжа на спине, палка возле ведущей руки. На счёт «три» - сед по-турецки, палка в вытянутых руках перед собой.
21. И.п. – сед по-турецки, руки сжаты в кулак, тыльная часть кистей рук вверху. 1- выставить вперёд указательные и средние пальцы. 2- и.п. 3- выставить вперёд указательные пальцы и мизинцы, 4-и.п. Далее менять положение пальцев по требованию.
22. И.п. – сед по-турецки, руки сжаты в кулак, повёрнуты тыльной стороной к себе. 1- развернуть ладони, 2- раздвинуть пальцы, образуя один интервал: (указательный, большой + средний, безымянный, мизинец); (указательный, большой, средний + безымянный, мизинец), 3-и.п.
23. Подвижная игра «Пустое место»

### **3.3.Комплекс упражнений с фитболами:**

укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах

1. И.п. - сидя на мяче выполнить круговые движения тазом влево, вправо (5 раз).
2. И.п. – лежа животом на мяче расслабиться.
3. И.п. – лежа спиной на мяче расслабиться.
4. И.п. – лежа животом на мяче выполнить перекал по мячу вперед до стоп, подтянуть мяч к животу (согнув ноги в коленях) и обратно.
5. И.п. – лежа на спине ноги на мяче, выполняем ударные движения ногами.
6. И.п. – сед, обхватить ногами мяч и обнять руками либо побить.

### **Комплекс упражнений при нарушении осанки .**

#### ***Комплекс №4.***

#### **Упражнение №1 «Воронка».**

**Цель-** развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц поясничного отдела.

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой над головой, хват руками произвольный. Выполнять круговые движения туловищем по часовой стрелке, отклонение от оси не более 30 градусов. Повторить 8-10 раз в разные стороны.

#### **Упражнение №2 .**

**Цель-** укрепление мышц бедер, поясничного отдела позвоночника.

И.п. - стоя, ноги на ширине, руки с палкой над головой. Поднять одну ногу в сторону и опустить ее. То же самое другой ногой. Повторить 8-10 раз.

#### **Упражнение №3 «Будьте здоровы ножки».**

**Цель-** профилактика плоскостопия.

И.п. - стоя. Ходьба на месте - на носках, на пятках, стопе, на внутренней и наружной стороне стопы. (4 минуты)

#### **Упражнение №4.**

**Цель-** коррекция искривления позвоночника.

И.п. - стоя у гимнастической стенки. Взяться руками за рейку на уровне плеча, рука соответствующая выпуклой стороне искривления, находится на одну перекладину ниже другой. Глубокое приседание и выпрямление. Повторить 8 раз.

#### **Упражнение №5.**

**Цель-** укрепление мышц брюшного пресса и поясничного отдела.

И.п. - лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу. Повторить 3-5 раз.

#### **Упражнение №6 «Горка».**

**Цель-** укрепление мышц поясничной области, брюшного пресса.

И.п. - лежа на спине, вдоль туловища ладонями вниз, ноги согнуты в коленях. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы. Повторить 3-5 раз.

**3 Баскетбол для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Нарушение опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха):**

**Ходьба и её разновидности:**

- обычная;
- руки в «замок», вращения в луче -запястных суставах;
- руки в «замок», волнообразные движения;

**\*упр. с мячами:**

- круговые вращения вокруг туловища;
- круговые вращения вокруг головы;
- «восьмёрка» под ногами;

**Бег и его разновидности:**

- обычный;
- бег высоко поднимая бедро;
- круговые движения вокруг головы;
- круговые движения вокруг туловища;
- обычный;

способствовать совершенствованию

передвижений в защитной стойке

- то же, мяч катим по полу;

**3.2.Обще-Развивающие Упражнения с мячами:**

и.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке;

1-2 поворот влево, мяч в левую руку;

3-4 и.п.

5-8 то же, в др.сторону;

и.п.- стойка ноги врозь, мяч вверху;

1-2 наклон вперёд, положить мяч;

3-4 выпрямиться, руки вверх;

5-6 наклон вперёд, взять мяч;

7-8 и.п.

и.п.- широкая стойка, мяч вверху;

1-2 поворот налево, сгибая левую, мяч за голову;

3-4 и.п.

5-8 то же в др.сторону

-поворот кругом, поймать мяч с отскоком о пол.

**3.3.Упражнения в парах:**

-передачи по кругу, с

отскоком в пол;

- передача мяча одной рукой от плеча

-броски одной рукой от

плеча из под кольца (слева и

справа);

игра б/б (по упрощенным правилам 5х5- 5мин)

**3.4. Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения;
- Упражнения для рук плечевого пояса;
- Упражнения для ног;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;
- Подвижные игры: «Снайперы».
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития прыгучести.

**3.5.Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед;
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом);
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам;
- Метание различных мячей в цель;

- Эстафеты с разными мячами.

### **3.6. Техническая подготовка**

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу - Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

- Ведение со сменной рук без зрительного контроля.

- Обводка соперника с изменением направления.

- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

### **3.7. Тактическая подготовка**

#### Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.

- «Передай мяч и выходи».

- Заслон защитнику партнера.

- Взаимодействие «Тройка».

- Система нападения без центрального игрока

#### Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке.

- Подстраховка партнера.

- Переключение на другого нападающего.

- Групповой отбор м- Противодействие «Тройке».

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ №4**

**Волейбол для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Нарушение опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха):**

##### **4.1. Ходьба, её разновидности:**

на носках, пятках,  
скрестный шаг,  
в полуприседе,  
в полном приседе,  
перекат с пятки на носок.

Перекат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх

**Бег: обычный:** ускорения – имитация передачи мяча через сетку - перемещения спиной вперёд в основной стойке волейболиста

##### **Прыжки:**

на двух,  
правой, левой,  
с ноги на ногу,  
с вращением рук вперёд и назад  
толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке;  
то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе)

**Перемещения:** правое, левое плечо вперёд приставными шагами в средней стойке волейболиста;

Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.

Подачи мяча - нижняя прямая

##### **4.2. ОРУ в движении и на месте**

###### **Упражнения с набивным мячом:**

1. Передача двумя руками снизу
2. Передача снизу правой, то же – левой
3. Передача двумя руками сверху

###### **Упражнения с волейбольным мячом**

1. Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу
2. Передача сверху над собой
3. Передача в парах
4. Передача после отскока от пола
5. Подачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх/ в опорном положении/
6. Прием мяча снизу двумя руками
7. Подачи мяча - нижняя прямая

###### **Прямой нападающий удар:**

1. Верхняя подача в стену (боковая сетка)
2. Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью)
3. Броски мяча двумя руками, ударом об пол
4. В парах. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку.
5. Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром

##### **4.3. ОРУ в движении и на месте**

1. В различных и.п. круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжимание пальцев
2. И.П. - ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад, то же, но поднимаясь на носки, приседая
3. И.П. - руки в стороны. Быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад
4. ИП. - стойка на коленях, руки в стороны, падение вперед в упор лежа на согнутых руках и возвращение в и.п. толчком рук.
5. И.п. - стойка, ноги вместе, падение вперед, слегка сгибаясь, в упор лежа на согнутые руки, попеременно переставляя руки назад, перейти в упор стоя согнувшись и встать
6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола

##### **4.4. Нижняя прямая подача.**

1. Броски набивного мяча через сетку снизу одной рукой 5-6 раз
2. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку 5-6 раз
3. Подачи подряд одним занимающимся – 5- 7 подач

##### **5.5. Учебная игра. 10мин. ( по правилам)**

**Гимнастика, (акробатика)- для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Нарушение опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха):**

**Выполнение акробатических элементов:**

**5.1.ОРУ в движении:**

**ходьба:**

1-вдох, р.вверх,

2-выдох, р.вниз.

ходьба на носках, р. в сторо

на пятках, р. за спиной.

на внутренней части стопы,

на внешней части стопы,

в полуприседе,

**-бег,**

-бег спиной вперед.

**Специальные беговые упражнения:**

- подскоки,

- бег с высоким подниманием бедра,

- бег с захлестом голени,

- прыжок в шаге,

- семенящий бег,

-ускорение.

**5.2.ОРУ с короткой скакалкой:**

1) и.п. – сложенная вчетверо скакалка ,скакалка внизу.

1-подняться на носки руки вперед- вверх. 2-и.п.

3-подняться на носки руки вперед вверх. 4-и.п.

2) и.п. – сложенная вчетверо скакалка, скакалка сверху.

1-наклон вправо. 2-и.п. 3-наклон влево. 4-и.п.

3) и.п. - сложенная скакалка внизу - сзади.

1-наклон вперед, опустить скакалку до середины голени. 2,3-пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку. 4 – и.п.

4) и.п. – стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступни назад и вперед.

5) и.п. – соя на скакалке держать её за концы.

1 – присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 – и.п.

3 - присед, руки вперед, натягивая скакалку; 4 – и.п.

6) и.п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны , скакалка натянута.

1,2,3 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 4 – и.п

7) и.п. – скакалка сзади, вращая скакалку вперед, бег на месте.

8) прыжки на двух ногах, вращая скакалку назад.

**5.3.Выполнение акробатических элементов:**

1.Стойка на лопатках.

2.Мост из положения стоя.

3.Равновесие «ласточка».

4.Кувырки, вперед, назад.**(исключить с нарушением зрения)**

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.

Сохранять равновесие на гимнастической скамейке Опорные прыжки: Правила опорного прыжка

Правильно оттолкнуться .Прыжок боком через гимнастическую скамейку

в глубину из положения приседа

Коррекционные упражнения.

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам, перестроение.

Строевые команды . Выполнять строевые команды.

Ходьба по различным ориентирам.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Коррекционные игры.

Кувырок вперед- назад. Виды кувырков.

***Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.***

Прыжок



Как правильно дышать при ходьбе	Держать равновесие при ходьбе.	Равновесия
на гимнастической скамейке		
Лазание по гимнастической стенке		
<b>Висы.</b> Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.		Упор на
гимнастическом бревне и скамейке.		Скамейка, вис,
гимнастическое бревно		
<b>Скакалка.</b> Уметь прыгать через скакалку .		
<b>Обруч</b> Выполнять кувырок по правилу, пользоваться обручем		Кувырок, обруч
.Составить комплекс упражнения с обручами.		
<b>Мяч.</b> Дозирование силы удара мячом об пол.		Правило удара
мячом, бросок и ловля мяча. Виды бросков		Комплекс упражнений с предметами
.Комплексы упражнений на диске здоровье		
Корректирующая гимнастика		
Дыхательная гимнастика		

#### **5.4.Комплекс упражнений с гимнастическими предметами (обруч)**

1. И.п. – основная стойка, обруч внизу.  
1-руки вперёд.  
2-руки вверх.  
3-руки вперед.  
4- и.п.
2. И.п.- основная стойка, обруч внизу. 1-руки вверх, 2-опустить обруч на уровень плеч, 3-обруч вверх, 4- и.п.
3. И.п.- основная стойка, обруч в руках внизу. 1- руки вверх, одновременно правую (левую) ногу отвести назад, поставить на носок, прогнуться. 2- и.п
4. И.п. – основная стойка, обруч на уровне плеч Перекаты
5. И.п. – основная стойка, обруч над головой.  
По сигналу хлопнуть, надеть на себя обруч
6. И.п. – основная стойка, обруч в руках внизу. Приседание, руки вперёд.
7. И.п. – обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Мягкие прыжки на месте
8. И.п.- обруч на полу, основная стойка. Визуальный показ одного движения, слуховая команда к другому движению.
9. И.п. – стоя на коленях, обруч на уровне плеч.  
1-отклонить корпус назад,  
2- и.п.
10. И.п.- лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, в руках обруч. 1- приподнять корпус и вытянутые руки, 2- и.п.
11. И.п. – лёжа на спине, руки на поясе, обруч на полу. Круговые движения ногами, согнутыми в коленных суставах по часовой стрелке и против.
12. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука на грудной клетке, другая на диафрагме. Диафрагмальное дыхание. 1- вдох, 2- выдох

#### **5.5.Базовые передвижения**

Упражнения с лентой/составление комбинации  
Упражнения с мячом/составление комбинации  
Упражнения с обручем/составление комбинации  
скакалкой/ составление комбинации

Упражнения со

#### **5.6.Ритмическая гимнастика**

*Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.  
Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений*

### **ПРИЛОЖЕНИЕ № 6**

**Легкая атлетика для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Нарушение опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха)**

#### **6.1.Ходьба и её разновидности:**

-обычная;

-руки в «замок», вращения в луче -запястных суставах;

-руки в «замок», волнообразные движения;

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на наружных краях стоп.
3. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
6. Ходьба по брусу с наклонными поверхностями.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.
9. Ходьба на месте по массажному коврику
10. Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо.
11. Ходьба с подниманием рук.
12. Оздоровительная ходьба 1.

**Прыжки** с ноги на ногу по «камешкам».

- 2 Прыжки на двух ногах.
3. Прыжки на одной ноге
4. Длинные прыжки: тройной, 10-ной.

**Бег и его разновидности:** (специальные беговые и прыжковые упражнения в зависимости от заболевания-обычный;-бег высоко поднимая бедро.

-бег «захлест»(захлестыванием голени)- бег с изменением направления-бег «змейка» -

Бег («ручечк») между разложенными на полу предметами (кубики).-

Бег на носках.-

Бег приставными шагами

Оздоровительный бег

-Челночный бег.

- Эстафетный бег

-Кроссовый бег.

- бег на короткие дистанции

- бег на средние, длинные дистанции

**Метание** малого мяча в цель, дартс

Метание малого мяча на дальность

Меткие метания.

«Попади по мячу».метания

## **6.2 Упражнения для стоп из положения стоя:**

1. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Приподнимание на носки вместе и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.
2. Полуприседания и приседания на носках.
3. Встать на наружные края стоп, вернуться в исходное положение.
4. Стоя, носки вместе, пятки врозь - полуприседания и приседания.
5. Стоя, стопы параллельны - поочередное поднимание пяток, без отрыва пальцев стоп от пола, ходьба на месте.
6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Приседания и полуприседания

## **КОМПЛЕКС № 6.3 - Упражнения для разминки на занятии по физкультуре**

1) Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки.

Руки вверх-хлопок над головой,

Руки вниз-хлопок другой.

2) Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо.

Руки за голову кладём

И вразвалочку идём.

3) Прыжки с ноги на ногу по «камешкам».

4) Бег («ручечк») между разложенными на полу предметами («камешками»).

5) Ходьба с подниманием рук.

6) Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.

7) Бег на носках.

8) Прыжки на двух ногах.

Подвижные командные игры.\*

1) Прыжки на одной ноге. В ходе игры развивается сила, ловкость и прыгучесть. Условия игры: по сигналу преподавателя первые игроки колонн, стоя на одной ноге, выполняют три прыжка подряд как можно дальше вперёд, вторые номера начинают прыгать от места остановки предыдущего игрока и т.д.

2) Длинные прыжки с мячом. Развитие прыгучести, быстроты и ловкости. С зажатым между коленями мячом игроки прыгают длинными прыжками вперёд, огибают фишки, возвращаются обратно и передают мяч, сами становятся в конец колонны.

3) Метание с предельным отскоком. Развитие силы, ловкости и расчётливости. В 8 метрах от вертикальной цели на стене проводится стартовая линия, через каждый метр отмечаются линии с указанием метража. Каждый игрок по очереди бросает мяч в цель на дальность отскока

4) Меткие метания. Развитие ловкости и расчётливости. В 8 метрах от стартовой мишени кладутся обручи

5) Подкинь мяч выше и беги. Развитие быстроты, силы и расчётливости. 6) «Попади по мячу». метания

Посередине зала (площадки) кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги в противоположных концах зала (игровой площадки). Желательно, чтобы расстояние между командами было около 20 метров. Для удобства игроков можно провести линию, которая будет делить зал на две половины. Игроки одной из команд (по жребию) получают теннисные мячи (или маленькие мячики сходного размера). По сигналу педагога они стараются, метнув мячики в волейбольный мяч, откатить его в сторону противоположной команды. Затем игроки противоположной команды собирают мячики и стараются с их помощью откатить мяч обратно. Каждая команда совершает одинаковое (и заранее определенное) количество бросков. Проигрывает та команда, на половине которой после установленного количества бросков окажется мяч.

Сочетание ходьбы и бега /20 и 20м /

Сочетание ходьбы и бега /300 и 300м/

#### **6.4. Упражнения для укрепления мышц шеи и спины**

1. Ходьба обычная, на носках, с небольшой подушечкой (наполненной песком) на голове.
2. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вперёд прогнувшись, спина прямая, лопатки соединить, смотреть вперёд.
3. И. п. – сидя на стуле, держаться руками за спинку внизу. Подать грудь вперёд, прогнуться, затем вернуться в и. п.
4. И. п. – сидя на стуле (гимнастической скамейке), кисти на затылке. Наклонить голову вперёд, затем отводить её назад, оказывая руками небольшое сопротивление.
5. И. п. – стоя, руки сзади в замок. Отводить руки назад, прогибаться.
6. И. п. – стоя, гимнастическую палку держать сзади. Отводить её назад, прогибаться.
7. И. п. – лёжа на спине, ноги согнуты, локти на кровати (кушетке; полу). Опираясь затылком, локтями и стопами, поднять туловище (таз); вернуться в и. п.
8. И. п. – то же. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, вернуться в и. п.
9. И. п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. Поднять голову и плечи, прогнуться, вернуться в и. п.
10. И. п. – то же. Приподнять голову, плечи и прямые ноги, прогнуться.

#### **6.5. Дыхательные упражнения**

1. И. п. – стоя. На четыре счёта сделать вдох, затем на четыре счёта – выдох. Повторить 6 – 8 раз. То же, но вдох, и выдох делать на шесть счётов.
2. Это же упражнение делать во время ходьбы. На четыре (шесть) шага – вдох, затем на четыре (шесть) – выдох.
3. Сочетание медленного бега с углублённым дыханием.
4. И. п. – стоя, руки на животе. При вдохе надавить руками на переднюю брюшную стенку, слегка выпятить живот, при выдохе втянуть брюшную стенку.
5. И. п. – стоя. Сделать вдох и, не выдыхая, несколько раз выпятить живот вперёд, а затем втянуть. Повторить 5 – 6 раз.
6. И. п. – стоя. Поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох.
7. И. п. – стоя, кисти на затылке. Делая вдох на четыре счёта, локти отвести назад, лопатки соединить, прогнуться. При выдохе на четыре счёта – лопатки вперёд.
8. И. п. – стоя. Поднять руки вверх, ногу – назад, вдох, и. п. – выдох. То же другой ногой.
9. И. п. – стоя, руки сзади в замок. Отвести руки назад, прогнуться – вдох, и. п. – выдох. Повторить 8 – 10 раз.
10. И. п. – стоя, руки вверх. Отводя руки назад – вдох, возвращая в и. п. – выдох. Повторить 4 – 6 раз. Вдох выполнять через нос, а выдох – через рот.

## **6.6. Комплекс упражнений для общего физического развития**

### **Упражнение 1**

Назначение: на ощущение правильной осанки, а также на дыхательную систему. И.п. – стойка, ноги врозь, руки внизу, скрестно, ладонь на ладонь, голову опустить. 1 – 2 – не разъединяя кисти, руки вверх, голову назад;

3 – 4 – руки через стороны в И.п.

Методические указания:

1. Потянуться вверх, прогнуться (на счет раз-два).
2. На раз-два – вдох, на три-четыре – выдох.
3. Голову опустить (на счет три-четыре).

### **Упражнение 2**

Назначение: на мышцы ног. И.п. – о.с. 1 – присед, руки вверх;

2 – И.п.;

3 – наклон вперед, руки назад;

4 – И.п.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Присед на носках.
3. Туловище держать прямо (во время приседа).
4. Ноги прямые (при наклоне вперед).
5. Дышать свободно.

### **Упражнение 3**

Назначение: на косые мышцы туловища. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны.

1 – левую в сторону на носок, правая рука вверх, левая на пояс;

2 – 3 – два наклона влево; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И.п. – руки точно в стороны, спину прямо.
2. Нога прямая (в сторону на носок).
3. Наклоны точно в сторону.
4. Руку прижать к голове (при положении наклона рука вверх).
5. Наклоняясь – вдох, выпрямляясь – выдох.

### **Упражнение 4**

Назначение: на мышцы рук и туловища. И.п. – упор лежа,

1 – 8 – поочередно переставляя руки (через упор присев), упор лежа сзади; 9 – 16 – поочередно переставляя руки, И.п.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. И.п. – туловище прямое, руки прямые, ноги вместе.
3. Дать опробовать упражнение самостоятельно.
4. Провести соревновательное: кто выполнит правильно большее количество раз за 20 секунд.
5. Определить победителя среди мальчиков и девочек.

### **Упражнение 5**

Назначение: на мышцы туловища и ног. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой назад, руки вверх; 2 – мах левой ногой вперед, руки назад; 3 – мах левой ногой назад, руки вверх; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но с другой ноги.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Нога прямая, носок оттянут (при взмахе).
3. Туловище держать прямо.
4. Руки точно вверх.
5. Руки вверх – вдох, назад – выдох.

### **Упражнение 6**