|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТАпротоколом Педагогического советаот \_\_22.06.2021\_\_\_\_\_\_\_ № \_8\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНАприказом БОУ "Чебоксарская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" Минобразования Чувашии от \_\_06.07.2021\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_113\_\_\_\_\_\_\_ |

 |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по коррекционному курсу «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Класс: 1-5

Срок реализации программы: 5 лет

Чебоксары, 2021 г

 **I. Пояснительная записка**

 Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1-5 классов, разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слепых и слабовидящих обучающихся и авторской программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений.

Никулина Г. В., Замашнюк Е. В., Никитина А. В., Никули­на И. Н., Потемкина А. В.

Адаптивная физическая культура (АФК) — система средств фи­зической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия АФК направ­лены на выведение организма из патологического состояния, по­вышения его функциональных возможностей путем восстановле­ния, коррекции и компенсации дефектов.

Программа по изучению курса «Адаптивная физическая культу­ра» для слепых и слабовидящих обучающихся младших классов предусматривает не только обучение разноплановым двигательным действиям, но и сообщение специальных сведений о правильном режиме дня и его соблюдении, закаливании, особенностях выполнения и до­зировки того или иного упражнения, его значения для коррекции имеющихся недостатков. Наряду с этим, в процессе занятий АФК уделяется внимание закреплению гигиенических навыков слепых обучающихся.

Целями АФК являются:

* укрепление и охрана здоровья слепых обучающихся;
* повышение физиологической активности органов и систем организма данной категории детей;
* формирование навыков использования сохранных анализа­торов (слуха, обоняния, осязания) и остаточного зрения в процес­се выполнения упражнений различного вида;
* физическое развитие обучающихся, формирование мотори­ки, проприочувствительности для свободного владения своим те­лом при передвижении;
* воспитание личностных качеств (стремления к преодолению трудностей, упорство в достижении целей, преодоление боязни пространства, выработка активной жизненной позиции).

Курс по АФК призван решить следующие задачи:

* формирование жизненно необходимых двигательных навы­ков;
* профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
* преодоление отклонений в физическом развитии и двига­тельной подготовленности слепых обучающихся:
* совершенствование навыков пространственной ориентировки;
* развитие координации движений;
* коррекция скованности и недостаточности движений;
* преодоление неуверенности при передвижении;
* формирование у слепых и слабовидящих обучающихся потребности в само­стоятельных занятиях физическими упражнениями.

**II.**   **Общая характеристика коррекционного курса**

При глубоких дефектах зрения возникают вторичные отклоне­ния в физическом развитии и двигательной подготовленности де­тей, отмечаются нарушения опорно-двигательного аппарата, сни­жение функционального состояния физиологических систем орга­низма. В свою очередь, систематический дефицит движений при­водит к снижению всех жизненно важных функций организма, ухудшается общее и местное кровообращение, нарушаются секре­торная функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья, отри­цательно отражается на уровне остаточного зрения обучающихся и их работоспособности.

Занятия АФК являются частью процесса физического воспита­ния слепых и слабовидящих обучающихся. Учебный материал курса по АФК разра­ботан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обу­чения движениям, систематичность увеличения нагрузки, посте­пенное развитие функциональных способностей занимающихся. Используемые комплексы упражнений предполагают:

* отсутствие отрицательного побочного действия (при пра­вильной дозировке);
* возможность длительного применения;
* универсальность и широкий диапазон воздействия на орга­низм;
* положительное влияние на эмоциональное состояние зани­мающегося;
* стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

При планировании и проведении занятий по АФК должны быть

учтены особенности организма учащихся, их пониженные функ­циональные возможности, замедленность адаптации к физиче­ским нагрузкам. В зависимости от вида и глубины зрительной патологии, деформации опорно-двигательного аппарата, функци­ональных возможностей организма определяется выбор физиче­ских упражнений, их последовательность и дозировка.

Учитывая состояние здоровья занимающихся на занятиях АФК, в процессе совершенствования их двигательной подготовленности не следует использовать физические упражнения, требующие дли­тельного периода обучения.

В занятия АФК желательно включать имитационные и подра­жательные движения с озвученными атрибутами, что способству­ет развитию слухового анализатора слепых обучающихся, а также навыков ориентировке в большом пространстве. Учитывая повы­шенную возбудимость, сниженные двигательные способности дан­ной категории детей, занятия нужно проводить в спокойном тем­пе, не требуя сразу точного выполнения задания, поощряя стара­тельность и настойчивость занимающихся.

Для развития пространственных ориентировок на протяжении начальной школы используются задания с переменой направления движений, с одновременным выполнением разных двигательных действий. Наряду с совершенствованием пространственных пред­ставлений и умения выполнять движения следует обучать слепых детей специальным умениям оценивать движения по времени и степени мышечных усилий. Необходимо, чтобы слепой ребенок умел отличать быстрое движение от медленного (мог по заданию выполнить движение быстро или медленно), а также при выпол­нении различных упражнений использовать максимальные и ми­нимальные мышечные усилия.

В рамках занятий АФК большое внимание уделяется совершен­ствованию основных движений, которые способствуют развитию понимания двигательного акта в целом, пространственных пред­ставлений, волевых качеств, повышению эмоционального тонуса занимающихся.

Так, на занятиях АФК широко используются различные виды ходьбы, как основного, естественного вида движения циклическо­го тип, а также способа перемещения в пространстве. Многократ­ность повторения циклов движения, их ритмичность, стандарт­ность и другие характерные особенности создают благоприятные условия для общего полноценного развития организма. Процесс ходьбы для слепого человека становится важным способом изме­рения и оценивания пространства, средством ориентировки в нем.

Кроме того, формирование правильной осанки у слепых и слабовидящих обуча­ющихся и коррекция ее недостатков возможны при условии зна­ний особенностей развития основных элементов ходьбы: верти­кальное положение, отдельные элементы шага и прямолинейность передвижения, динамическое равновесие, координация рук и ног, ориентировка в пространстве. В процессе физического воспитания необходимо проводить последовательную систематическую рабо­ту по коррекции недостатков основной стойки, отдельных элемен­тов шага, манеры движений. Совершенствование мышечно-дви­гательных представлений и навыков у слепых и слабовидящих детей будут способ­ствовать формированию правильной ходьбы. А овладение основ­ными элементами ходьбы — длина шага, время прохождения, ощущения пространства и т. д. — становится основой ориентиров­ки в различных условиях передвижения.

На занятиях АФК используются приемы, с помощью которых у слепых детей формируются навыки контроля собственных дви­жений на основе слуховых, кожных и мышечно-суставных ощуще­ний. Так, при образовании пространственных представлений чув­ство равновесия играет определенную роль. Упражнения в равно­весии — гимнастические упражнения, направленные на трениров­ку вестибулярного аппарата. Они выполняются при уменьшенной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге и т. д. Эти упражнения способствуют улуч­шению координации движений, воспитанию и закреплению на­выка правильной осанки. В свою очередь, упражнения на коорди­нацию проводятся при сложных сочетаниях движений. Они ис­пользуются для тренировки и восстановления двигательных навы­ков, а также нарушенной регуляции движения.

Педагогу необходимо помнить, что одной из характерных осо­бенностей физического состояния слепых и слабовидящих обучающихся является недостаточное развитие мышечной системы. По сравнению с нор­мой, мышечная сила значительно ослаблена, движения угловаты, медленны, нерешительны. Сами мышцы у данной категории детей недоразвиты, вялы, иногда гипотрофичны, поэтому целесообразно использовать корригирующие упражнения — специальные упраж­нения, способствующие устранению деформации опорно-двига­тельного аппарата различной этиологии. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мы­шечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует вы­равниванию имеющейся деформации. Также используются сило­вые упражнения — гимнастические упражнения с произвольно изменяемой величиной мышечного напряжения.

Также у большинства слепых, обучающихся значительно сниже­ны функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыха­тельных систем, что особенно становится очевидным после физи­ческих нагрузок. Поэтому на занятиях АФК активно используются дыхательные упражнения, которые выполняются как при статиче­ском (без движения конечностей, туловища), так и при динами­ческом (с одновременным движением рук, туловища) дыхании. Использование дыхательных упражнений позволяет совершен­ствовать и закрепить навык полного рационального дыхания, а также сочетания дыхания и движений.

Для снижения общей физической нагрузки, восстановления на­рушенной координации движений, нормализации мышечного то­нуса, в том числе гладкой мускулатуры, на занятиях АФК исполь­зуются упражнения на расслабление. Ощущение расслабления может быть вызвано по контрасту с предшествующим напряжени­ем, а также путем использования доступных образных сравнений: «рука отдыхает», «нога спит» и т. д. Обязательным физическим условием для произвольного расслабления является удобное ис­ходное положение. Также для полного расслабления могут быть использованы вибротренажеры.

Наряду с этим, рекомендуется использовать в процессе занятий АФК различные тренажеры с целью повышения функциональных способностей занимающихся и направленного коррекционного воздействия упражнений. Данный вид работы предполагает обу­чение учащихся принимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения, выполнять упражнения на тренажере определенного вида, соблюдать требования к выполнению упраж­нений на тренажере.

Также неотъемлемой частью занятия АФК выступают подвиж­ные игры, содержание которых составляют разнообразные виды движений: бег, прыжки, лазание и др. Такие игры, с одной сто­роны, эмоционально насыщенны, а с другой — направлены на достижение поставленной цели. Двигательная деятельность сле­пого и слабовидящего ребенка в игре вовлекает в работу различные мышцы, способствуя рассеянной мышечной нагрузке и предупреждая мы­шечное утомление.

Кроме того, в процессе подвижной игры слепые и слабовидящие обучающиеся активно познают окружающее пространство, вступают в опреде­ленные контакты с одноклассниками, что способствует преодоле­нию нерешительности и скованности, развивает активность и уве­ренность в своих силах, а также позволяет совершенствовать фи­зические качества данной категории детей.

При организации и проведении подвижных игр со слепыми обучающимися, необходимо предварительно познакомить их с иг­ровым пространством, его размерами и основными ориентирами, что будет способствовать частичному устранению чувства боязни и неуверенности.

Таким образом, регулярное проведение разнообразных подвиж­ных игр помогает слепым и слабовидящим обучающимся добиться жизненно важ­ных и необходимых результатов в овладении двигательной сфе­рой, что является одним из условий их успешной социальной ре­абилитации.

**III. Место коррекционного курса в учебном**

На изучение коррекционного курса «АФК» выде­ляются часы учебного плана: в 1 классе — 16,5 часов (0,5 ч в неде­лю); в 2 классе — 17 часов (0,5 ч в неделю); в 3 классе — 17 часов (0,5 ч в неделю); 4 классе – 17 ч (0,5 в неделю); 5 классе – 17 ч (0,5 в неделю);

**IV. Описание ценностных ориентиров содержание учебных**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности адаптивной физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Программа курса «Адаптивная физическая культура» обеспечи­вает достижение определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**V. Личностными результатами изучения курса являются:**

понимание значения овладения навыками адаптивной физиче­ской культуры для самостоятельности, мобильности и независи­мости;

формирование самооценки с осознанием своих возможностей при овладении навыками адаптивной физической культуры;

формирование умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении навыками адаптив­ной физической культуры;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, формиро­вание интереса к занятиям адаптивной физической культурой;

ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;

стремление к совершенствованию способностей в области адаптивной физической культуры;

овладение навыками коммуникации и социального взаимодей­ствия со взрослыми и сверстниками в различных социальных си­туациях на занятиях адаптивной физической культурой;

формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохранных анализаторов.

**Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).**

***Регулятивные УУД:***

понимать и принимать учебную задачу, поставленную учи­телем при овладении навыками адаптивной физической культуры;

понимать и принимать предложенные учителем способы реше­ния учебной задачи;

принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;

выполнять под руководством учителя учебные действия в прак­тической и мыслительной форме;

осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий. придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения;

**Познаватель**ные УУД:

оценивать правильность при выполнении упражнения; использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей вы­полнения движений;

активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

овладевать аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигатель­ных действий, органов движения и их функций;

формировать внутренний план движения на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности;

выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

использовать сохранные анализаторы при овладении практи­ческими умениями и навыками адаптивной физической культуры. Коммуникативные УУД:

принимать участие в работе в паре и группе с одноклассника­ми: определять общие цели работы, намечать способы их дости­жения, распределять роли в совместной деятельности, анализиро­вать ход и результаты проделанной работы;

задавать вопросы и отвечать на вопросы учителя, однокласс­ников;

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о пра­вилах поведения

и общения и следовать им.

**Предметными результатами изучения курса является следующих умений:**

**1 класс**

***обучающиеся должны уметь***:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;

- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам

-уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств орагнизма;

- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

***учащиеся должны знать/понимать****:*

- влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

***-***способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;

**-**правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;

-выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**для:

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно- оздоровительных мероприятиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Техническая подготовленность**

**Уметь** выполнять базовые комплексы физических упражнений различных видов оздоровительной и восстановительной гимнастики

**2 класс**

***обучающиеся должны уметь***:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;

- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам

-уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств орагнизма;

- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

***учащиеся должны знать/понимать****:*

- влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

***-***способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;

**-**правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;

-выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**для:

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно- оздоровительных мероприятиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Техническая подготовленность**

**Уметь** выполнять базовые комплексы физических упражнений различных видов оздоровительной и восстановительной гимнастики

 **3 класс**

***обучающиеся должны уметь***:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;

- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам

-уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств орагнизма;

- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

***учащиеся должны знать/понимать****:*

- влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

***-***способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;

**-**правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;

-выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**для:

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно- оздоровительных мероприятиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Техническая подготовленность**

**Уметь** выполнять базовые комплексы физических упражнений различных видов оздоровительной и восстановительной гимнастики

 **4-5 классы**

***обучающиеся должны уметь***:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;

- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам

-уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств орагнизма;

- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

***учащиеся должны знать/понимать****:*

- влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

***-***способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;

**-**правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;

-выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**для:

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно- оздоровительных мероприятиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Техническая подготовленность**

**Уметь** выполнять базовые комплексы физических упражнений различных видов оздоровительной и восстановительной гимнастики

**VI. Содержание коррекционного курса**

Программа коррекционно-развивающего курса «АФК» включа­ет в себя 5 разделов формы и виды деятельности:

* АФК теоретические знания;
* Общие упражнения;
* Лечебно-корригирующие упражнения;
* Упражнения коррекционно-развивающей направленности;
* Упражнения на лечебных тренажерах.

**1класс**

**АФК теоретические знания (2 часа).**

Роль занятий по АФК для собственного здоровья;

правила безопасности на занятиях АФК.

**Общие упражнения (5 часов).**

Строевые упражнения:

построение и перестроение в шеренге, колонне, круге, взяв­шись за руки;

выполнение команд: «Становись», «Разойдись», «Смирно», «Вольно»;

построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному.

Общеразвивающие упражнения:

наклоны, повороты головы и туловища;

основные положения и движения рук вперед, в стороны, вверх;

совместные движения головы и рук;

поднимание, опускание, движение плеч вперед и назад;

совместные движения рук и туловища;

полуприседания, приседания, упор присев, упор, стоя на ко­ленях;

прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед;

ходьба и медленный бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с мячом: передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в ко­лонне сзади стоящему;

перекатывание мяча в парах из различных положений (сед ноги врозь, присев, сед по-турецки);

с гимнастической палкой: поднимание вперед, вверх и опуска­ние, положение за головой.

Упражнения, формирующие основные движения: ходьба врассыпную со свободным движением рук, под счет, с из­менением темпа, по залу, обходя препятствия, лежащие на полу, с переходом на бег, в чередовании с бегом;

подскоки на двух ногах, с продвижением вперед; броски мяча (разного размера и веса из различных исходных положений) в парах поочередно, на силу отскока от пола и стены (средний размер).

**Лечебно-корригирующие упражнения (4 часа).**

Дыхательные упражнения:

основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной харак­теристики движения, на восстановление дыхания.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины: наклоны и повороты туловища в положении стоя и стоя на ко­ленях (усложнения за счет различных положений рук);

упражнения в положении лежа на спине: поочередное подни­мание, сгибание, отведение, удержание ног, руки произвольно;

упражнения в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой (левой) ногой, рукой;

группировка: в положении лежа на животе — упор прогнувшись; упражнения на расслабление.

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы:

И. П. — стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее за­тылком, лопатками, плечами, пятками — поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ногой в основных направлениях с последующим возвращением в исход­ное положение;

И. П. — стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч, поднимание на носки, перекатывание с пяток на носки и наоборот;

ходьба на носках;

И. П. — сидя на гимнастической скамейке, захватывание мячей различного размера.

**Упражнения коррекционно-развивающей направленности (4 часа).**

Упражнения на координацию и ориентировку: перемещение на звуковой сигнал; индивидуальная игра с большим мячом;

поочередные движения рук в основных и заданных направле­ниях; воспроизведение в ходьбе отрезков по 5 метров; поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости: преодоление различных дистанций и препятствий. Упражнениям для совершенствования зрительных функций (для слепых с остаточным зрением):

выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;

бросок мяча в горизонтальную озвученную или световую ми­шень;

прокатывание озвученного мяча друг другу с последующим уве­личением расстояния.

**Упражнения на лечебных тренажерах (2 часа).**Самостоятельное принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения;

выполнение упражнения на тренажере определенного вида; соблюдение требований к выполнению упражнений на тре­нажере.

**2 класс**

**АФК теоретические знания (2 часа).**

Роль занятий по АФК для собственного здоровья; виды упражнений адаптивной физкультуры; сведения о правильном дыхании; правила безопасности на занятиях АФК;

противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры.

**Общие упражнения (5 часов).**

Строевые упражнения: построение в колонну и шеренгу по росту; построение в круг и колонны по одному; перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки; расчет на 1-й, 2-й, перестроение из одной шеренги в две; повороты на месте направо и налево;

выполнение команды «Шагом марш!».

Общеразвивающие упражнения:

наклоны, повороты туловища в различных направлениях с про­стейшими движениями рук;

движения ног в основных направлениях, взмахи ногой вперед, назад, в стороны;

поднимание, опускание, движение плеч вперед и назад; совместные движения головы и рук, рук и ног; полуприседания, приседания, упор присев, упор, стоя на коленях; прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед, с поворотами на 45° и 90°, с различным положением рук; ходьба и медленный бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с мячом: стоя в две шеренги, перебрасывание озвученного мяча друг другу;

передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сза­ди стоящему;

перекатывание озвученного мяча в парах из различных поло­жений;

совершенствование и выполнение ранее изученных упражне­ний с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опус­кание, положение за головой).

Упражнения, формирующие основные движения: повторение упражнений в ходьбе (ходьба врассыпную со сво­бодным движением рук, под счет, с изменением темпа, по залу, обходя препятствия, лежащие на полу);

ходьба с переходом на бег, бег с переходом на ходьбу; подскоки на двух ногах, с продвижением вперед; прыжки на одной ноге и с ноги на ногу, прыжки в глубину (при отсутствии противопоказаний к выполнению), чередование прыж­ков и ходьбы;

броски малого мяча правой и левой рукой, броски большого мяча двумя руками из-за головы и от груди;

лазанье по наклонной гимнастической скамейке, лазанье по гим­настической стенке во всех направлениях различными способами; перелезание и подлезание различными способами.

**Лечебно-корригирующие упражнения (4 часа).**

Дыхательные упражнения:

основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной харак­теристики движения;

упражнения на восстановление дыхания;

контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины: наклоны и повороты туловища в различных исходных положе­ниях;

сед упор руками сзади — поочередное поднимание прямых и согнутых ног, подтягивание коленей к груди;

повторение упражнений в положении лежа на спине: поочеред­ное поднимание, сгибание, отведение, удержание ног, руки произ­вольно;

повторение упражнений в положении лежа на боку: выполне­ние простых движений правой (левой) ногой, рукой; упражнения на расслабление.

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы: повторение упражнений: И. П. — стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками — поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, при­седания, движения ногой в основных направлениях с последую­щим возвращением в исходное положение;

повторение упражнений: И. П. — стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч, поднимание на носки, перекатывание с пяток на носки и наоборот;

ходьба на носках; ходьба по различным покрытиям и грунту; приседания, не отрывая пяток от пола под счет, приседания на носках;

повторение упражнений: И. П. — сидя на гимнастической ска­мейке, захватывание мячей различного размера.

**Упражнения коррекционно-развивающей направленности (4 часа).**

Упражнения на координацию и ориентировку: повторение ранее изученных упражнений; перемещение на звуковой сигнал; индивидуальная игра с большим озвученным мячом; поочередные движения рук в основных и заданных направле­ниях;

воспроизведение отрезков по 10 метров при различных пере­мещениях;

поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости: преодоление различных дистанций и препятствий.

Упражнениям для совершенствования зрительных функций:

выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;

бросок мяча в горизонтальную световую мишень, в обруч;

прокатывание озвученного мяча друг другу с последующим уве­личением расстояния.

**Упражнения на лечебных тренажерах (2 часа).**

Самостоятельное принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения.

Выполнение упражнения на тренажере определенного вида.

Соблюдение требований к выполнению упражнений на трена­жере.

**3 класс**

**АФК теоретические знания (2 часа).**

Роль занятий по АФК для здоровья занимающегося; соблюдение правил безопасности на занятиях АФК; режим дня и необходимость его соблюдения; значение закаливания и его приемы.

**Общие упражнения (5 часов).**

Строевые упражнения:

построение в колонну и шеренгу по росту;

расчет в шеренге и колонне по одному, на 1-й, 2-й;

перестроение в колонну по два;

повороты на месте направо и налево, кругом;

размыкание на вытянутые руки вперед;

размыкание на вытянутые руки в стороны;

размыкание и смыкание приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения:

круговые движения руками;

наклоны, повороты туловища в различных направлениях с из­менением движения рук;

движения прямыми и согнутыми ногами в различных направ­лениях;

совместные движения рук и ног, рук и туловища; выполнение движений руками из положения сидя: (на полу, на гимнастической скамейке), стоя на коленях, сидя на пятках;

прыжки на двух ногах и одной ноге на месте, с поворотами, с различным положением рук и ног;

разновидности ходьбы (на месте, с продвижением вперед, с раз­личными положениями рук и ног);

ходьба и медленный бег;

выполнение общеразвивающих упражнений в парах; одновременные приседания из положения: стоя лицом друг к другу (на расстоянии вытянутых рук), держась за руки; выпады вправо — влево; полувыпады вперед; наклоны туловища вправо — влево; движение ногой вперед, в сторону, назад.

Общеразвивающие упражнения с предметами: перебрасывание озвученного мяча друг другу в двух шеренгах с дополнительными движениями (хлопками, приседаниями и др.); выполнение упражнений с большим мячом в положении сидя; перекатывание озвученного мяча в парах из различных поло­жений (с увеличением расстояния);

совершенствование и выполнение ранее изученных упражне­ний с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опус­кание, положение за головой);

выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастиче­ской палкой.

Упражнения, формирующие основные движения: повторение упражнений в ходьбе (ходьба врассыпную со сво­бодным движением рук, под счет, с изменением темпа, по залу, обходя препятствия, лежащие на полу); ходьба с изменением положения рук; ходьба с различной длиной шага;

ходьба и бег в заданном и изменяющемся темпе, с изменением направления;

прыжки в глубину (при отсутствии противопоказаний) и запры-гивания на 2-4 мата (или другую мягкую возвышенность); прыжки с элементами других движений;

лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях раз­личными способами;

упражнения в перелезании и подлезании различными способа­ми.

**Лечебно-корригирующие упражнения (4 часа).**

Дыхательные упражнения:

основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной харак­теристики движения;

упражнения на восстановление дыхания из положения стоя: (руки вверх — вдох, руки вниз — выдох, подняться на носки, руки через стороны вверх — вдох, опуститься — выдох);

контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений (дыхание глубокое, без задержки).

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины: наклоны и повороты туловища в различных исходных положе­ниях с изменением положения рук;

сед упор руками сзади — поочередные круговые движения но­гами, поочередное отведение прямой ноги в сторону;

в положении лежа на боку: выполнение простых движений пра­вой (левой) ногой, рукой; круговые движения ногой, прогнувшись захват руками голени;

повороты в сторону с касанием руками пяток; повторение ранее освоенных упражнений в положении лежа на животе.

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы; повторение упражнений: И. П. — стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками — поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, при­седания, движения ногой в основных направлениях с последую­щим возвращением в исходное положение;

выполнение упражнений у вертикальной плоскости (приседа­ния, движения руками) с грузом на голове (100-150 г); ходьба с предметом на голове;

ходьба на пятках, на наружных сводах стоп, по гимнастическо­му канату, лежащему на полу;

передвижения, приседания, повороты с гимнастической палкой (скакалкой, сложенной вдвое), из положения: сзади на лопатках, хват — двумя руками шире плеч.

**Упражнения коррекционно-развивающей направленности (4 часа).**

Упражнения на координацию и ориентировку: повторение ранее изученных упражнений; перемещение на звуковой сигнал;

парная игра с большим озвученным мячом (ловля и передача, подбрасывание, поиск отскочившего мяча);

поочередные и одновременные движения рук в основных и за­данных направлениях;

поочередные круговые движения рук;

одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях;

ходьба по памяти, в определенном направлении после предва­рительного выполнения упражнений;

передвижение по бревну, лежащему на полу; поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости: преодоление различных дистанций и препятствий. Упражнениям для совершенствования зрительных функций: выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;

броски мяча по очереди в горизонтальные озвученные мишени, расположенные на разном расстоянии от бросающего;

прокатывание озвученного мяча друг другу с последующим уве­личением расстояния.

**Упражнения на лечебных тренажерах (2 часа).**Самостоятельное принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения.

Выполнение упражнения на тренажере определенного вида. Соблюдение требований к выполнению упражнений на трена­жере.

**4 класс**

**АФК теоретические знания (2 часа).**

Роль занятий по АФК для здоровья занимающегося; соблюдение правил безопасности на занятиях АФК; режим дня и необходимость его соблюдения; значение закаливания и его приемы.

**Общие упражнения (5 часов).**

Строевые упражнения:

построение в колонну и шеренгу по росту;

расчет в шеренге и колонне по одному, на 1-й, 2-й; 3-й; 4-й;

перестроение в колонну по два;

повороты на месте направо и налево, кругом;

размыкание на вытянутые руки вперед;

размыкание на вытянутые руки в стороны;

размыкание и смыкание приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения:

круговые движения руками;

наклоны, повороты туловища в различных направлениях с из­менением движения рук;

движения прямыми и согнутыми ногами в различных направ­лениях;

совместные движения рук и ног, рук и туловища; выполнение движений руками из положения сидя: (на полу, на гимнастической скамейке), стоя на коленях, сидя на пятках;

прыжки на двух ногах и одной ноге на месте, с поворотами, с различным положением рук и ног;

разновидности ходьбы (на месте, с продвижением вперед, с раз­личными положениями рук и ног);

ходьба и медленный бег;

выполнение общеразвивающих упражнений в парах; одновременные приседания из положения: стоя лицом друг к другу (на расстоянии вытянутых рук), держась за руки; выпады вправо — влево; полувыпады вперед; наклоны туловища вправо — влево; движение ногой вперед, в сторону, назад.

Общеразвивающие упражнения с предметами: перебрасывание озвученного мяча друг другу в двух шеренгах с дополнительными движениями (хлопками, приседаниями и др.); выполнение упражнений с большим мячом в положении сидя; перекатывание озвученного мяча в парах из различных поло­жений (с увеличением расстояния);

совершенствование и выполнение ранее изученных упражне­ний с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опус­кание, положение за головой);

выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастиче­ской палкой.

Упражнения, формирующие основные движения: повторение упражнений в ходьбе (ходьба врассыпную со сво­бодным движением рук, под счет, с изменением темпа, по залу, обходя препятствия, лежащие на полу); ходьба с изменением положения рук; ходьба с различной длиной шага;

ходьба и бег в заданном и изменяющемся темпе, с изменением направления;

прыжки в глубину (при отсутствии противопоказаний) и запрыгивания на 2-4 мата (или другую мягкую возвышенность); прыжки с элементами других движений;

лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях раз­личными способами;

упражнения в перелезании и подлезании различными способа­ми.

**Лечебно-корригирующие упражнения (4 часа).**

Дыхательные упражнения:

основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной харак­теристики движения;

упражнения на восстановление дыхания из положения стоя: (руки вверх — вдох, руки вниз — выдох, подняться на носки, руки через стороны вверх — вдох, опуститься — выдох);

контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений (дыхание глубокое, без задержки).

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины: наклоны и повороты туловища в различных исходных положе­ниях с изменением положения рук;

сед упор руками сзади — поочередные круговые движения но­гами, поочередное отведение прямой ноги в сторону;

в положении лежа на боку: выполнение простых движений пра­вой (левой) ногой, рукой; круговые движения ногой, прогнувшись захват руками голени;

повороты в сторону с касанием руками пяток; повторение ранее освоенных упражнений в положении лежа на животе.

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы; повторение упражнений: И. П. — стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками — поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, при­седания, движения ногой в основных направлениях с последую­щим возвращением в исходное положение;

выполнение упражнений у вертикальной плоскости (приседа­ния, движения руками) с грузом на голове (100-150 г); ходьба с предметом на голове;

ходьба на пятках, на наружных сводах стоп, по гимнастическо­му канату, лежащему на полу;

передвижения, приседания, повороты с гимнастической палкой (скакалкой, сложенной вдвое), из положения: сзади на лопатках, хват — двумя руками шире плеч.

**Упражнения коррекционно-развивающей направленности (4 часа).**

Упражнения на координацию и ориентировку: повторение ранее изученных упражнений; перемещение на звуковой сигнал;

парная игра с большим озвученным мячом (ловля и передача, подбрасывание, поиск отскочившего мяча);

поочередные и одновременные движения рук в основных и за­данных направлениях;

поочередные круговые движения рук;

одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях;

ходьба по памяти, в определенном направлении после предва­рительного выполнения упражнений;

передвижение по бревну, лежащему на полу; поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости: преодоление различных дистанций и препятствий. Упражнениям для совершенствования зрительных функций: выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;

броски мяча по очереди в горизонтальные озвученные мишени, расположенные на разном расстоянии от бросающего;

прокатывание озвученного мяча друг другу с последующим уве­личением расстояния.

**Упражнения на лечебных тренажерах (2 часа).** Самостоятельное принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения.

Выполнение упражнения на тренажере определенного вида. Соблюдение требований

к выполнению упражнений на трена­жере.

**5 класс**

**АФК теоретические знания (2 часа).**

Роль занятий по АФК для здоровья занимающегося; соблюдение правил безопасности на занятиях АФК; режим дня и необходимость его соблюдения; значение закаливания и его приемы.

**Общие упражнения (5 часов).**

Строевые упражнения:

построение в колонну и шеренгу по росту;

расчет в шеренге и колонне по одному, на 1-й, 2-й; 3-й; 4-й;

перестроение в колонну по два;

повороты на месте направо и налево, кругом;

размыкание на вытянутые руки вперед;

размыкание на вытянутые руки в стороны;

размыкание и смыкание приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения:

круговые движения руками;

наклоны, повороты туловища в различных направлениях с из­менением движения рук;

движения прямыми и согнутыми ногами в различных направ­лениях;

совместные движения рук и ног, рук и туловища; выполнение движений руками из положения сидя: (на полу, на гимнастической скамейке), стоя на коленях, сидя на пятках;

прыжки на двух ногах и одной ноге на месте, с поворотами, с различным положением рук и ног;

разновидности ходьбы (на месте, с продвижением вперед, с раз­личными положениями рук и ног);

ходьба и медленный бег;

выполнение общеразвивающих упражнений в парах; одновременные приседания из положения: стоя лицом друг к другу (на расстоянии вытянутых рук), держась за руки; выпады вправо — влево; полувыпады вперед; наклоны туловища вправо — влево; движение ногой вперед, в сторону, назад.

Общеразвивающие упражнения с предметами: перебрасывание озвученного мяча друг другу в двух шеренгах с дополнительными движениями (хлопками, приседаниями и др.); выполнение упражнений с большим мячом в положении сидя; перекатывание озвученного мяча в парах из различных поло­жений (с увеличением расстояния);

совершенствование и выполнение ранее изученных упражне­ний с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опус­кание, положение за головой);

выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастиче­ской палкой.

Упражнения, формирующие основные движения: повторение упражнений в ходьбе (ходьба врассыпную со сво­бодным движением рук, под счет, с изменением темпа, по залу, обходя препятствия, лежащие на полу); ходьба с изменением положения рук; ходьба с различной длиной шага;

ходьба и бег в заданном и изменяющемся темпе, с изменением направления;

прыжки в глубину (при отсутствии противопоказаний) и запрыгивания на 2-4 мата (или другую мягкую возвышенность); прыжки с элементами других движений;

лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях раз­личными способами;

упражнения в перелезании и подлезании различными способа­ми.

**Лечебно-корригирующие упражнения (4 часа).**

Дыхательные упражнения:

основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной харак­теристики движения;

упражнения на восстановление дыхания из положения стоя: (руки вверх — вдох, руки вниз — выдох, подняться на носки, руки через стороны вверх — вдох, опуститься — выдох);

контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений (дыхание глубокое, без задержки).

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины: наклоны и повороты туловища в различных исходных положе­ниях с изменением положения рук;

сед упор руками сзади — поочередные круговые движения но­гами, поочередное отведение прямой ноги в сторону;

в положении лежа на боку: выполнение простых движений пра­вой (левой) ногой, рукой; круговые движения ногой, прогнувшись захват руками голени;

повороты в сторону с касанием руками пяток; повторение ранее освоенных упражнений в положении лежа на животе.

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы; повторение упражнений: И. П. — стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками — поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, при­седания, движения ногой в основных направлениях с последую­щим возвращением в исходное положение;

выполнение упражнений у вертикальной плоскости (приседа­ния, движения руками) с грузом на голове (100-150 г); ходьба с предметом на голове;

ходьба на пятках, на наружных сводах стоп, по гимнастическо­му канату, лежащему на полу;

передвижения, приседания, повороты с гимнастической палкой (скакалкой, сложенной вдвое), из положения: сзади на лопатках, хват — двумя руками шире плеч.

**Упражнения коррекционно-развивающей направленности (4 часа).**

Упражнения на координацию и ориентировку: повторение ранее изученных упражнений; перемещение на звуковой сигнал;

парная игра с большим озвученным мячом (ловля и передача, подбрасывание, поиск отскочившего мяча);

поочередные и одновременные движения рук в основных и за­данных направлениях;

поочередные круговые движения рук;

одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях;

ходьба по памяти, в определенном направлении после предва­рительного выполнения упражнений;

передвижение по бревну, лежащему на полу; поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости: преодоление различных дистанций и препятствий. Упражнениям для совершенствования зрительных функций: выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;

броски мяча по очереди в горизонтальные озвученные мишени, расположенные на разном расстоянии от бросающего;

прокатывание озвученного мяча друг другу с последующим уве­личением расстояния.

***Упражнения на лечебных тренажерах (2 часа).*** Самостоятельное принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения.

Выполнение упражнения на тренажере определенного вида. Соблюдение требований

к выполнению упражнений на трена­жере.

 **VII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**с определением основных видов деятельности обучающихся**

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование раздела | Колво часов |
| АФК (теоретические знания) | 2 |
| Общие упражнения | 5 |
| Лечебно-корригирующие упражнения | 4 |
| Упражнения коррекционно-развивающей направленности | 4 |
| Упражнения на лечебных тренажерах | 2 |
| Всего часов | 17 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Раздел, тема урока | Количество часов  по каждой теме | Виды деятельности обучающихся (учебные действия) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| АФК (теоретические знания) -2 часа |
| 1. | Вводное | 1 | Инструктаж по технике безопасности. |
| 2. | Основные организационных моментов занятий по адаптивной физической культуре. | 1 | Виды деятельности обучающихся на занятии: выполняют в построение в шеренгу;принимать правильное исходное положение;приветствие педагога;ходьба естественным шагом, двигаются по залу на звуковые ориентиры; |
|  Общие упражнения -5 часов |
| 3. | Строевые упражнения | 1 | построение и перестроение в шеренге, колонне, круге, взяв­шись за руки;выполнение команд: «Становись», «Разойдись», «Смирно», «Вольно»;построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. |
| 4. | Общеразвивающие упражнения | 1 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. |
| 5. | Общеразвивающие упражнения | 1 | Наклоны, повороты головы и туловища;основные положения и движения рук вперед, в стороны, вверх;совместные движения головы и рук;поднимание, опускание, движение плеч вперед и назад; |
| 6. | 1 | Совместные движения рук и туловища;полуприседания, приседания, упор присев, упор, стоя на ко­ленях;прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед; |
| 7. | Упражнения, формирующие основные движения | 1 | Подскоки на двух ногах, с продвижением вперед; броски мяча (разного размера и веса из различных исходных положений) в парах поочередно, на силу отскока от пола и стены (средний размер). |
| Лечебно – корригирующие упражнения -4 часа |
| 8. | Дыхательные упражнения | 1 | Основные(вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной харак­теристики движения, на восстановление дыхания. |
| 9. | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | Наклоны и повороты туловища в положении стоя и стоя на ко­ленях (усложнения за счет различных положений рук); упражнения в положении лежа на спине; упражнения в положении лежа на боку. |
| 10. | Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы | 1 | Стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее за­тылком, лопатками, плечами, пятками — поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ногой в основных направлениях с последующим возвращением в исход­ное положение; |
| 11. | Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы: | 1 | Стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч, поднимание на носки, перекатывание с пяток на носки и наоборот;ходьба на носках |
|  Упражнения коррекционно-развивающей направленности- 4 часа |
| 12. | Упражнения на координацию и ориентировку | 1 | перемещение на звуковой сигнал; индивидуальная игра с большим мячом;поочередные движения рук в основных и заданных направле­ниях; воспроизведение в ходьбе отрезков по 5 метров; поиск предметов по словесным ориентирам. |
| 13. | Упражнения на развитие выносливости и ловкости. | 1 | преодоление различных дистанций и препятствий. Упражнениям для совершенствования зрительных функций (для слепых с остаточным зрением) |
| 14. | Упражнения на развитие выносливости и ловкости | 1 | выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;бросок мяча в горизонтальную озвученную или световую ми­шень; |
| 15. | Упражнения на координацию и ориентировку | 1 | прокатывание озвученного мяча друг другу с последующим уве­личением расстояния. |
|  Упражнения на лечебных тренажерах -2 часа |
| 16. | Разные тренажеры | 1 |  Самостоятельное принятие исходное положения на тренажере для выполнения упражнения. |
| 17. | 1 |  Выполнение упражнения на тренажере определенного вида; соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере. |
| Итого: 17 часов |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование раздела | Колво часов |
| АФК (теоретические знания) | 2 |
| Общие упражнения | 5 |
| Лечебно-корригирующие упражнения | 4 |
| Упражнения коррекционно-развивающей направленности | 4 |
| Упражнения на лечебных тренажерах | 2 |
| Всего часов | 17 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Раздел, тема урока | Количество часов  по каждой теме | Виды деятельности обучающихся (учебные действия) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| АФК (теоретические знания) -2 часа |
| 1. | Вводное | 1 | Инструктаж по технике безопасности. |
| 2. | Роль занятий по АФК для собственного здоровья | 1 | виды упражнений адаптивной физкультуры; сведения о правильном дыхании; правила безопасности на занятиях АФК;противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры. |
|  Общие упражнения -5 часов |
| 3. | Строевые упражнения | 1 | построение в колонну и шеренгу по росту; построение в круг и колонны по одному; перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки; расчет на 1-й, 2-й, перестроение из одной шеренги в две; повороты на месте направо и налево;выполнение команды «Шагом марш!». |
| 4. | Общеразвивающие упражнения | 1 | наклоны, повороты туловища в различных направлениях с про­стейшими движениями рук;движения ног в основных направлениях, взмахи ногой вперед, назад, в стороны;полуприседания, приседания, упор присев, упор, стоя на коленях; прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед, с поворотами на 45° и 90°, с различным положением рук; ходьба и медленный бег. |
| 5. | Общеразвивающие упражнения с предметом | 1 | С мячом: стоя в две шеренги, перебрасывание озвученного мяча друг другу;передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сза­ди стоящему;перекатывание озвученного мяча в парах из различных поло­жений; |
| 6. | Общеразвивающие упражнения | 1 | Совместные движения рук и туловища;полуприседания, приседания, упор присев, упор, стоя на ко­ленях;прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед; |
| 7. | Упражнения, формирующие основные движения | 1 | повторение упражнений в ходьбе (ходьба врассыпную со сво­бодным движением рук, под счет, с изменением темпа, по залу, обходя препятствия, лежащие на полу); |
| Лечебно – корригирующие упражнения -4 часа |
| 8. | Дыхательные упражнения | 1 | контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений. |
| 9. | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками — поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, при­седания, движения ногой в основных направлениях с последую­щим возвращением в исходное положение; |
| 10. | Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы | 1 | ходьба на носках; ходьба по различным покрытиям и грунту; приседания, не отрывая пяток от пола под счет, приседания на носках; |
| 11. | Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы: | 1 | Стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч, поднимание на носки, перекатывание с пяток на носки и наоборот;ходьба на носках |
|  Упражнения коррекционно-развивающей направленности- 4 часа |
| 12. | Упражнения на координацию и ориентировку | 1 | повторение ранее изученных упражнений; перемещение на звуковой сигнал; индивидуальная игра с большим озвученным мячом; поочередные движения рук в основных и заданных направле­ниях |
| 13. | Упражнения на развитие выносливости и ловкости. | 1 | Бросок мяча в горизонтальную световую мишень, в обруч. |
| 14. | Упражнения на развитие выносливости и ловкости | 1 | выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;бросок мяча в горизонтальную озвученную или световую ми­шень; |
| 15. | Упражнения на координацию и ориентировку | 1 | прокатывание озвученного мяча друг другу с последующим уве­личением расстояния. |
|  Упражнения на лечебных тренажерах -2 часа |
| 16. | Разные тренажеры | 1 |  Самостоятельное принятие исходное положения на тренажере для выполнения упражнения. |
| 17. | 1 |  Выполнение упражнения на тренажере определенного вида; соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере. |
| Итого: 17 часов |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование раздела | Колво часов |
| АФК (теоретические знания) | 2 |
| Общие упражнения | 5 |
| Лечебно-корригирующие упражнения | 4 |
| Упражнения коррекционно-развивающей направленности | 4 |
| Упражнения на лечебных тренажерах | 2 |
| Всего часов | 17 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Раздел, тема урока | Количество часов  по каждой теме | Виды деятельности обучающихся (учебные действия) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| АФК (теоретические знания) -2 часа |
| 1. | Вводное | 1 | Инструктаж по технике безопасности. |
| 2. | Роль занятий по АФК для собственного здоровья | 1 | соблюдение правил безопасности на занятиях АФК; режим дня и необходимость его соблюдения; значение закаливания и его приемы. |
|  Общие упражнения -5 часов |
| 3. | Строевые упражнения | 1 | построение в колонну и шеренгу по росту; перестроение в колонну по два;повороты на месте направо и налево, кругом;размыкание на вытянутые руки вперед;размыкание на вытянутые руки в стороны;размыкание и смыкание приставными шагами. |
| 4. | Общеразвивающие упражнения | 1 | круговые движения руками;прыжки на двух ногах и одной ноге на месте, с поворотами, с различным положением рук и ног;разновидности ходьбы (на месте, с продвижением вперед, с раз­личными положениями рук и ног);ходьба и медленный бег; |
| 5. | Общеразвивающие упражнения с предметом | 1 | С мячом: стоя в две шеренги, перебрасывание озвученного мяча друг другу;передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сза­ди стоящему;перекатывание озвученного мяча в парах из различных поло­жений; |
| 6. | Общеразвивающие упражнения в парах | 1 | одновременные приседания из положения: стоя лицом друг к другу (на расстоянии вытянутых рук), держась за руки; выпады вправо — влево; полувыпады вперед; наклоны туловища вправо — влево; движение ногой вперед, в сторону, назад. |
| 7. | Упражнения, формирующие основные движения | 1 | повторение упражнений в ходьбе (ходьба врассыпную со сво­бодным движением рук, под счет, с изменением темпа, по залу, обходя препятствия, лежащие на полу); |
| Лечебно – коррегирующие упражнения -4 часа |
| 8. | Дыхательные упражнения | 1 | контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений (дыхание глубокое, без задержки). |
| 9. | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | наклоны и повороты туловища в различных исходных положе­ниях с изменением положения рук;сед упор руками сзади — поочередные круговые движения но­гами, поочередное отведение прямой ноги в сторону; |
| 10. | Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы | 1 | ходьба на носках; ходьба по различным покрытиям и грунту; приседания, не отрывая пяток от пола под счет, приседания на носках; |
| 11. | Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы: | 1 | Стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч, поднимание на носки, перекатывание с пяток на носки и наоборот;ходьба на носках |
|  Упражнения коррекционно-развивающей направленности- 4 часа |
| 12. | Упражнения на координацию и ориентировку | 1 | повторение ранее изученных упражнений; перемещение на звуковой сигнал; индивидуальная игра с большим озвученным мячом; поочередные движения рук в основных и заданных направле­ниях |
| 13. | Упражнения на развитие выносливости и ловкости. | 1 | Бросок мяча в горизонтальную световую мишень, в обруч. |
| 14. | Упражнения на развитие выносливости и ловкости | 1 | выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;бросок мяча в горизонтальную озвученную или световую ми­шень; |
| 15. | Упражнения на координацию и ориентировку | 1 | прокатывание озвученного мяча друг другу с последующим уве­личением расстояния. |
|  Упражнения на лечебных тренажерах -2 часа |
| 16. | Разные тренажеры | 1 |  Самостоятельное принятие исходное положения на тренажере для выполнения упражнения. |
| 17. | 1 |  Выполнение упражнения на тренажере определенного вида; соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере. |
| Итого: 17 часов |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование раздела | Колво часов |
| АФК (теоретические знания) | 2 |
| Общие упражнения | 5 |
| Лечебно-корригирующие упражнения | 4 |
| Упражнения коррекционно-развивающей направленности | 4 |
| Упражнения на лечебных тренажерах | 2 |
| Всего часов | 17 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Раздел, тема урока | Количество часов  по каждой теме | Виды деятельности обучающихся (учебные действия) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| АФК (теоретические знания) -2 часа |
| 1. | Вводное | 1 | Инструктаж по технике безопасности. |
| 2. | Роль занятий по АФК для собственного здоровья | 1 | соблюдение правил безопасности на занятиях АФК; режим дня и необходимость его соблюдения; значение закаливания и его приемы. |
|  Общие упражнения -5 часов |
| 3. | Строевые упражнения | 1 | повороты на месте направо и налево, кругом;размыкание на вытянутые руки вперед;размыкание на вытянутые руки в стороны;размыкание и смыкание приставными шагами. |
| 4. | Общеразвивающие упражнения | 1 | совместные движения рук и ног, рук и туловища; выполнение движений руками из положения сидя: (на полу, на гимнастической скамейке), стоя на коленях, сидя на пятках;прыжки на двух ногах и одной ноге на месте, с поворотами, с различным положением рук и ног; |
| 5. | Общеразвивающие упражнения с предметом | 1 | С мячом: стоя в две шеренги, перебрасывание озвученного мяча друг другу;передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сза­ди стоящему;перекатывание озвученного мяча в парах из различных поло­жений; |
| 6. | Общеразвивающие упражнения в парах | 1 | одновременные приседания из положения: стоя лицом друг к другу (на расстоянии вытянутых рук), держась за руки; выпады вправо — влево; полувыпады вперед; наклоны туловища вправо — влево; движение ногой вперед, в сторону, назад. |
| 7. | Упражнения, формирующие основные движения | 1 | лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях раз­личными способами;упражнения в перелезании и подлезании различными способа­ми. |
| Лечебно – коррегирующие упражнения -4 часа |
| 8. | Дыхательные упражнения | 1 | контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений (дыхание глубокое, без задержки). |
| 9. | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | наклоны и повороты туловища в различных исходных положе­ниях с изменением положения рук;сед упор руками сзади — поочередные круговые движения но­гами, поочередное отведение прямой ноги в сторону; |
| 10. | Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы | 1 | ходьба на носках; ходьба по различным покрытиям и грунту; приседания, не отрывая пяток от пола под счет, приседания на носках; |
| 11. | Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы: | 1 | Стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч, поднимание на носки, перекатывание с пяток на носки и наоборот;ходьба на носках |
|  Упражнения коррекционно-развивающей направленности- 4 часа |
| 12. | Упражнения на координацию и ориентировку | 1 | поочередные и одновременные движения рук в основных и за­данных направлениях;поочередные круговые движения рук;одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях |
| 13. | Упражнения на развитие выносливости и ловкости. | 1 | Бросок мяча в горизонтальную световую мишень, в обруч. |
| 14. | Упражнения на развитие выносливости и ловкости | 1 | выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;бросок мяча в горизонтальную озвученную или световую ми­шень; |
| 15. | Упражнения на координацию и ориентировку | 1 | прокатывание озвученного мяча друг другу с последующим уве­личением расстояния. |
|  Упражнения на лечебных тренажерах -2 часа |
| 16. | Разные тренажеры | 1 |  Самостоятельное принятие исходное положения на тренажере для выполнения упражнения. |
| 17. | 1 |  Выполнение упражнения на тренажере определенного вида; соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере. |
| Итого: 17 часов |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование раздела | Колво часов |
| АФК (теоретические знания) | 2 |
| Общие упражнения | 5 |
| Лечебно-корригирующие упражнения | 4 |
| Упражнения коррекционно-развивающей направленности | 4 |
| Упражнения на лечебных тренажерах | 2 |
| Всего часов | 17 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Раздел, тема урока | Количество часов  по каждой теме | Виды деятельности обучающихся (учебные действия) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| АФК (теоретические знания) -2 часа |
| 1. | Вводное | 1 | Инструктаж по технике безопасности. |
| 2. | Роль занятий по АФК для собственного здоровья | 1 | соблюдение правил безопасности на занятиях АФК; режим дня и необходимость его соблюдения; значение закаливания и его приемы. |
|  Общие упражнения -5 часов |
| 3. | Строевые упражнения | 1 | повороты на месте направо и налево, кругом;размыкание на вытянутые руки вперед;размыкание на вытянутые руки в стороны;размыкание и смыкание приставными шагами. |
| 4. | Общеразвивающие упражнения | 1 | совместные движения рук и ног, рук и туловища; выполнение движений руками из положения сидя: (на полу, на гимнастической скамейке), стоя на коленях, сидя на пятках;прыжки на двух ногах и одной ноге на месте, с поворотами, с различным положением рук и ног; |
| 5. | Общеразвивающие упражнения с предметом | 1 | С мячом: стоя в две шеренги, перебрасывание озвученного мяча друг другу;передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сза­ди стоящему;перекатывание озвученного мяча в парах из различных поло­жений; |
| 6. | Общеразвивающие упражнения в парах | 1 | одновременные приседания из положения: стоя лицом друг к другу (на расстоянии вытянутых рук), держась за руки; выпады вправо — влево; полувыпады вперед; наклоны туловища вправо — влево; движение ногой вперед, в сторону, назад. |
| 7. | Упражнения, формирующие основные движения | 1 | лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях раз­личными способами;упражнения в перелезании и подлезании различными способа­ми. |
| Лечебно – коррегирующие упражнения -4 часа |
| 8. | Дыхательные упражнения | 1 | контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений (дыхание глубокое, без задержки). |
| 9. | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. | 1 | наклоны и повороты туловища в различных исходных положе­ниях с изменением положения рук;сед упор руками сзади — поочередные круговые движения но­гами, поочередное отведение прямой ноги в сторону; |
| 10. | Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы | 1 | ходьба на носках; ходьба по различным покрытиям и грунту; приседания, не отрывая пяток от пола под счет, приседания на носках; |
| 11. | Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы: | 1 | Стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч, поднимание на носки, перекатывание с пяток на носки и наоборот;ходьба на носках |
|  Упражнения коррекционно-развивающей направленности- 4 часа |
| 12. | Упражнения на координацию и ориентировку | 1 | поочередные и одновременные движения рук в основных и за­данных направлениях;поочередные круговые движения рук;одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях |
| 13. | Упражнения на развитие выносливости и ловкости. | 1 | Бросок мяча в горизонтальную световую мишень, в обруч. |
| 14. | Упражнения на развитие выносливости и ловкости | 1 | выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;бросок мяча в горизонтальную озвученную или световую ми­шень; |
| 15. | Упражнения на координацию и ориентировку | 1 | прокатывание озвученного мяча друг другу с последующим уве­личением расстояния. |
|  Упражнения на лечебных тренажерах -2 часа |
| 16. | Разные тренажеры | 1 |  Самостоятельное принятие исходное положения на тренажере для выполнения упражнения. |
| 17. | 1 |  Выполнение упражнения на тренажере определенного вида; соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере. |
| Итого: 17 часов |

 **VIII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения |
|  | Стенка гимнастическая | -10шт. |
|  | Бревно гимнастическое напольное | -1шт. |
|  | Бревно гимнастическое высокое | -1шт. |
|  | Козел гимнастический | -2шт. |
|  | Конь гимнастический | -1шт. |
|  | Перекладина гимнастическая | -3шт. |
|  | Брусья гимнастические, разновысокие | -1шт. |
|  | Брусья гимнастические, параллельные | -1шт. |
|  | Кольца гимнастические, с механизмом крепления | -1пара |
|  | Канат для лазания, с механизмом крепления | -1шт. |
|  | Мост гимнастический подкидной | -1шт. |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая | -8шт. |
|  | Скамейка гимнастическая мягкая | -2шт. |
|  | Комплект навесного оборудования | -3шт. |
|  | Штанги тренировочные | -1шт. |
|  | Гантели наборные | -3пары |
|  | Коврик гимнастический | -11шт. |
|  | Акробатическая дорожка | -2шт. |
|  | Маты гимнастические | -20шт. |
|  | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг, 4кг, 5 кг) | -25шт. |
|  | Мяч малый (теннисный) | -20шт. |
|  | Скакалка гимнастическая | -10пар. |
|  | Мяч малый (мягкий) | -3шт. |
|  | Палка гимнастическая | -8шт. |
|  | Обруч гимнастический | -10шт. |
|  | Планка для прыжков в высоту | -1шт. |
|  | Стойки для прыжков в высоту | - 1шт. |
|  | Флажки разметочные на опоре | -10шт. |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | -1шт. |
|  | Рулетка измерительная (10м; 50м) | -1шт. |
|  | Номера нагрудные | -10шт. |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | -1пара |
|  | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | -1пара |
|  | Мячи баскетбольные | -10шт. |
|  | Сетка волейбольная | -2шт. |
|  | Мячи волейбольные | -10шт. |
|  | Мячи футбольные | -10шт. |
|  | Аптечка медицинская | -1шт. |
|  | Спортивный зал игровой | -1шт. |
|  | Кабинет учителя | -1шт. |
|  | Беговая дорожка | -2шт. |

 **Приложение №1**

**Оценочные и методические материалы:**

1. Никулина Г. В., Замашнюк Е. В., Потемкина А. В., Фомичева Л. В. Содер­жание и организация образования слепых в свете ФГОС начального общего образования для обучающихся с ОВЗ: учебно-методическое по­собие. — СПб.: Граница, 2015.
2. Ростомашвили Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением: методические рекомендации. — СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2001.
3. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное посо­бие. — М.: Советский спорт, 2015.
4. Солнцева Л. И., Семенов Л. А. Психолого-педагогические основы обуче­ния слепых и слабовидящих детей ориентированию в пространстве и мобильности: учеб­ное пособие. — М., Всероссийское общество слепых, 1989.
5. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры. — М.: Советский спорт, 2007.

**Приложение №2**

**Нормы оценивания результатов обучения АФК.**

Диагностика:

Определение уровня физического развития: (статическая - стартовая диагностика для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств у слепых и слабовидящих детей) начало учебного года и конец учебного года.

 Индивидуальные результаты каждого обучающегося отражаются в карте обследования физического развития.

1.Контрольные испытания на скорость. (Быстрая постановка точек карандашом на бумаге в течение 10 сек, определяется скоростная подготовленность слепых и слабовидящих детей).

2.Определение общей выносливости. (Бег на месте, касание резиновой ленты бедром на определенном уровне) за 60 сек.

3.Определение силовой подготовленности. (Определяется путем измерения силы кисти, ручным динамометром).

4.Статическая выносливость мышц бедра и колени. ( Руки на поясе, и. п. полусогнутые колени, спина прямая , ноги на носочках).

5.Статетическая выносливость мышц плечевого пояса. (Руки в стороны на уровне плеч, на руках песочные мешочки) за 60 сек.

6.Статетическая выносливость мышц брюшного пояса. (Определяется путем виса на шведской стенке, ноги согнуты в коленях, держать прямой угол) за 60 сек.

7.Метание набивного мяча. (Сидя на полу , ноги врозь, мяч на руках) м.

8.Прыжки в длину. (С места), м.

9.Равновесия. (Статическое равновесие, стоя на одной ноге, в позе Ромберга) 60 сек.