

МОДЕЛИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Электронное учебное пособие



Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Владивостокский государственный университет (ВВГУ)

МОДЕЛИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Электронное учебное пособие

Рекомендовано Дальневосточным региональным учебно-методическим центром (ДВ РУМЦ) в качестве учебного пособия для студентов направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Владивосток
Издательство ВВГУ
2023

УДК (371.8:796.011.3)(075.8)

ББК (74.267.5+75.46)я73

М74

Рецензенты: *В.И. Гончаров*, д-р психол. наук, профессор Школы педагогики ДВФУ;

Н.С. Журавская, д-р мед. наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВВГУ

М74 Модели внеурочной деятельности в адаптивной физической культуре : электронное учебное пособие / О.А. Барабаш, Н.В. Мазитова, Г.И. Высовень [и др.]; Владивостокский государственный университет; Электрон. текст. дан. (1 файл: 15,6 Мб). – Владивосток: Изд-во ВВГУ, 2023. – 1 электрон., опт. диск (DVD-ROM). – Систем. требования: Intel Pentium (или аналогичный процессор других производителей), 500 МГц; 512 Мб оперативной памяти; видеокарта SVGA, 1280×1024 High Color (32 bit); 5 Мб свободного дискового пространства; операц. система Windows XP и выше; Acrobat Reader, Foxit Reader либо любой другой их аналог.

ISBN 978-5-9736-0676-3 DOI: <https://doi.org/10.24866/9736-0676-3>

Учебное пособие содержит материалы, касающиеся организации, планирования и контроля внеурочной деятельности по физической культуре, а также разнообразные методики проведения внеурочных занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Для тренеров, учителей, инструкторов по адаптивной физической культуре, преподавателей вузов и студентов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

УДК (371.8:796.011.3)(075.8)

ББК (74.267.5+75.46)я73

Авторы: *О.А. Барабаш* (гл. 1, 5, 6), *Н.В. Мазитова* (гл. 3), *Г.И. Высовень* (гл. 2), *И.И. Васянина* (гл. 5), *Е.А. Мунирова* (гл. 4), *О.В. Горбунова* (гл. 7), *С.Н. Ермаков* (гл. 6), *Т.М. Дьяконова* (гл. 6)

Электронное учебное издание

Минимальные системные требования:

Компьютер: Pentium 3 и выше, 500 МГц; 15,6 Мб; 5 Мб на жестком диске; видеокарта SVGA, 1280×1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. Операционная система: Windows 10.

Программное обеспечение: Internet Explorer 8 и выше или другой браузер; Acrobat Reader, Foxit Reader либо любой другой их аналог.

ISBN 978-5-9736-0676-3

© О.А. Барабаш, Н.В. Мазитова, Г.И. Высовень, И.И. Васянина, Е.А. Мунирова, О.В. Горбунова, С.Н. Ермаков, Т.М. Дьяконова, текст, 2023

© ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет», оформление, 2023

Редактор И.Г. Шабунина

Компьютерная верстка М.А. Портновой

Владивостокский государственный университет (ВВГУ)

690014, г. Владивосток, ул. Гоголя, 41

Тел./факс: (423)240-40-54

Подписано к использованию 17.04.2023г.

Объем 15,6 Мб. Усл.-печ. л. 15,65 .

Уч.-изд.л. 18,72. Тираж 300 (I – 25) экз.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Глава 1. ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ОТ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ МОДЕЛЕЙ ДО ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ. <i>О.А. Барабаш</i>	6
1.1. Организационные модели внеурочной деятельности.....	6
1.2. Принципы, задачи, направления и формы организации внеурочной деятельности....	7
1.3. Оценка внеурочной деятельности.....	9
Глава 2. МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ ПО-ЯПОНСКИ: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВИДУ СПОРТА. <i>Г.И. Высочев</i>	15
2.1. Организация внеурочной деятельности по физической культуре на основе обучения мини-волейболу по-японски	15
2.2. Планирование внеурочной деятельности по физической культуре по мини-волейболу по-японски	20
2.3. Методика обучения мини-волейболу по-японски.....	30
2.4. Контроль образовательных результатов обучающихся.....	35
Глава 3. ПЛАВАНИЕ: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ. <i>Н.В. Мазитова</i>	39
3.1. Организация процесса обучения плаванию	39
3.2. Планирование занятий по плаванию	39
3.3. Методика обучения плаванию	53
3.4. Контроль плавательной подготовленности	56
Глава 4. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО ТРЕНИНГА. <i>Е.А. Мунирова</i>	58
4.1. Организация обучения с использованием игрового тренинга	58
4.2. Планирование занятий по гимнастике на основе игрового тренинга	59
4.3. Методика обучения гимнастике с использованием игрового тренинга.....	67
4.4. Контроль уровня подготовленности обучающихся	70
Глава 5. КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА: МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ СОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. <i>И.И. Васянина, О.А. Барабаш</i>	72
5.1. Организация внеурочных занятий с детьми, имеющими соматические заболевания.....	72
5.2. Планирование занятий по корригирующей гимнастике.....	77
5.3. Методика проведения занятий по корригирующей гимнастике.....	80

Глава 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ. <i>С.Н. Ермаков, О.А. Барабаш, Т.М. Дьяконова</i>	88
6.1. Организация процесса формирования социально-трудовой компетенции обучающихся	88
6.2. Планирование учебного материала по физической культуре с профессиональной направленностью	89
6.3. Содержание занятий по физической культуре с профессиональной направленностью	103
6.3.1. Перечень средств физической культуры для первой группы специальностей.....	103
6.3.2. Перечень средств физической культуры для второй группы специальностей.....	149
6.4. Контроль уровня развития профессионально значимых двигательных способностей учащихся.....	198
Глава 7. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА НА МЯЧАХ (ФИТБОЛ): МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. <i>О.В. Горбунова</i>	200
7.1. Общая организация занятий по физической культуре с использованием средств оздоровительной аэробики на мячах	200
7.2. Особенности планирования учебного материала по оздоровительной аэробике на мячах.....	201
7.3. Методика проведения занятий по оздоровительной аэробике на мячах	208
7.4. Контроль физического состояния детей	215

ПРЕДИСЛОВИЕ

*Теория без практики мертва,
практика без теории слепа...*

Александр Васильевич Суворов

Место и значение внеурочной деятельности в системе физического воспитания школьников с легкой умственной отсталостью сегодня значительно изменились. Ей придается гораздо большее значение в контексте реализации ФГОС образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В учебном пособии представлены материалы научных исследований, которые были выполнены в рамках подготовки диссертаций на соискание ученой степени кандидата педагогических наук и прошли серьезную проверку не только временем, но и практикой.

Содержание каждой главы пособия построено в логике основных управленческих функций (организация, планирование, методика обучения, контроль) и таким образом охватывает все составляющие процесса дополнительного образования детей с особыми образовательными потребностями.

Каждая глава начинается с подраздела, посвященного общим принципам и задачам организации внеурочной деятельности по описываемому виду двигательной деятельности. Далее рассматривается планирование, в котором даны комплекты документов перспективного (план-график учебного процесса на год), текущего (на четверть) и оперативного планирования (технологические карты или конспекты занятий). Методика обучения в каждой главе содержит описание применяемых методов, основных средств, дозировку нагрузки, особенности проведения занятий. Контроль посвящен описанию контрольных упражнений для оценки различных видов подготовленности и освоения двигательных навыков; содержит перечень контрольных нормативов, диагностические карты и т.д.

Все представленные методики прошли апробацию в специальных школах Приморского и Хабаровского края, Омской области, а также в Центрах адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, ДЮСШ и Спортивных школах городов Благовещенска, Хабаровска, Южно-Сахалинска. Материал пособия внедрен в программы дополнительного профессионального образования педагогов по физической культуре в ГАУ ДПО ПКIRO и в дисциплины учебного плана направлений подготовки высшего образования.

Эффективность предлагаемых методик подтверждена многочисленными актами внедрения научных исследований в практику; они могут быть использованы в работе учителя физической культуры, педагога дополнительного образования детей, преподавателя вуза, а также в практической подготовке студента, обучающегося по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Глава 1. ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ОТ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ МОДЕЛЕЙ ДО ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

О.А. Барабахи

1.1. Организационные модели внеурочной деятельности

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представляет собой совокупность обязательных требований при реализации адаптированных основных общеобразовательных программ (далее – АООП) в организациях, осуществляющих образовательную деятельность. В свою очередь АООП реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности [13, п. 2.7]. Внеурочная деятельность должна быть представлена в содержательном разделе АООП в виде *программы*.

Программа внеурочной деятельности для варианта 1 реализуется в таких формах, как индивидуальные и групповые занятия, экскурсии, кружки, секции, соревнования, общественно полезные (трудовые) практики и т.д. Время, отводимое на внеурочную деятельность (с учетом часов на коррекционно-развивающую область), составляет в течение 9 учебных лет не более 3050 ч, в течение 12 учебных лет – не более 4070 ч, в течение 13 учебных лет – не более 4400 ч.

Программа внеурочной деятельности для варианта 2 направлена на социально-эмоциональное, спортивно-оздоровительное, творческое, нравственное, познавательное, общекультурное развитие личности средствами физического, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Внеурочная деятельность также направлена на расширение контактов обучающихся с обычно развивающимися сверстниками и взаимодействие с разными людьми. Программа внеурочной деятельности должна предусматривать организацию и проведение специальных внеурочных мероприятий, направленных на развитие личности обучающихся, таких как конкурсы, выставки, игры, экскурсии, занятия в кружках по интересам, творческие фестивали, соревнования («веселые старты», олимпиады), праздники, лагеря, походы, реализация доступных проектов и другое.

Внеурочная деятельность должна способствовать социальной интеграции обучающихся путем организации и проведения мероприятий, в которых предусмотрена совместная деятельность обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и обучающихся, не имеющих каких-либо нарушений развития, из различных организаций. Виды совместной внеурочной деятельности необходимо подбирать с учетом возможностей и интересов как обучающихся с нарушениями развития, так и их обычно развивающихся сверстников.

Для результативного процесса интеграции в ходе внеурочных мероприятий важно обеспечить условия, благоприятствующие самореализации и успешной совместной деятельности для всех ее участников [13].

Исходя из задач, форм и содержания внеурочной деятельности для ее реализации могут быть рассмотрены различные организационные модели, из которых наиболее распространены представлены на рис. 1.1.

Первая модель предполагает реализацию внеурочной деятельности *в рамках учебного плана образовательного учреждения в части*, формируемой участниками образовательного процесса (секции, студии и т.д.).

Вторая модель *в рамках дополнительных образовательных программ общеобразовательного учреждения* – организация кружков, спортивно-оздоровительных секций, поисковых отрядов и т.д. силами самой образовательной организации.

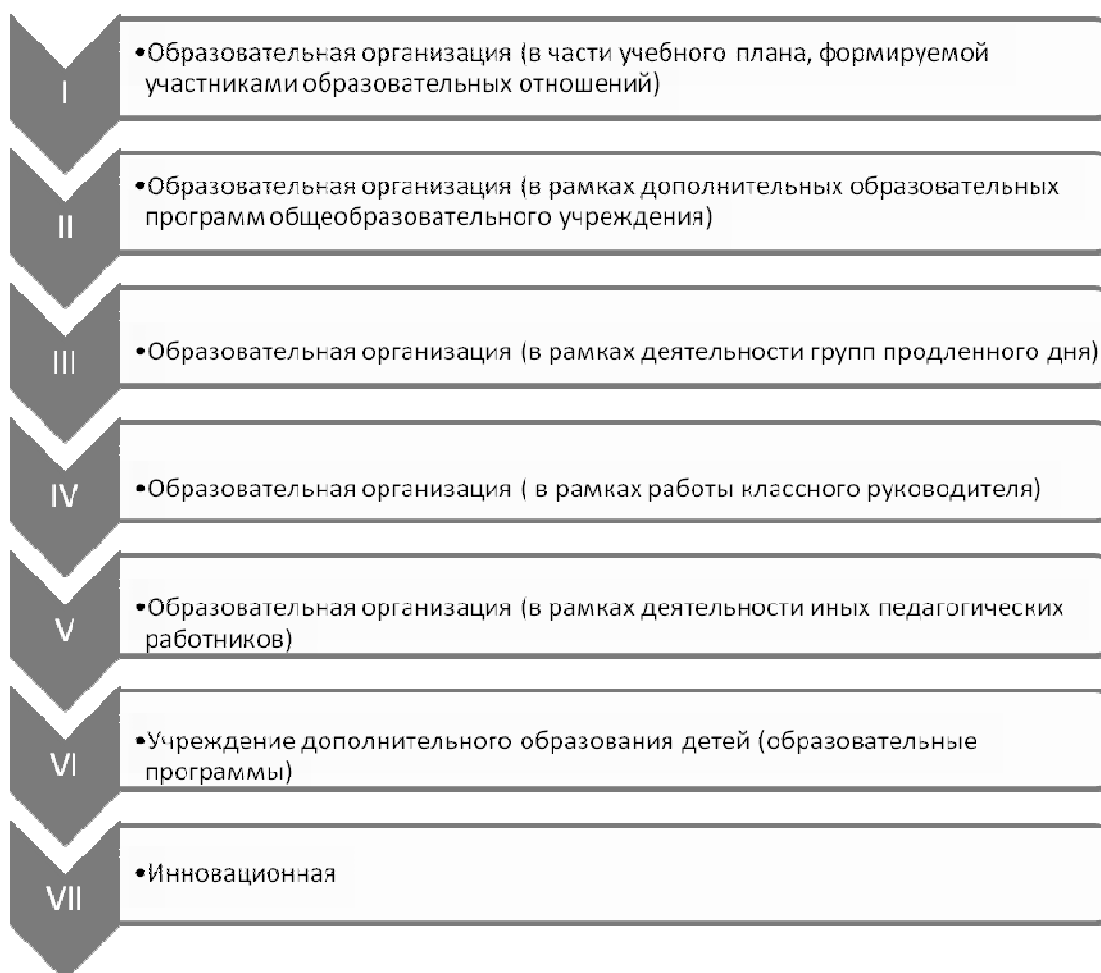


Рис. 1.1. Организационные модели внеурочной деятельности

Третья модель – *организация деятельности групп продленного дня* (например, в рамках «школы полного дня»).

Четвертая модель – *деятельность классных руководителей* (экскурсии, диспуты, круглые столы, спортивные соревнования, общественно полезные практики и т.д.).

Пятая модель – *деятельность воспитателей групп продленного дня, педагогов-организаторов, социальных педагогов, педагогов-психологов, старших вожатых и иных педагогических работников, должностные обязанности которых предполагают ведение этой деятельности.*

Шестая модель предполагает *использование образовательных программ учреждений дополнительного образования детей*, а также учреждений культуры и спорта как на базе общеобразовательных учреждений, так и на базе самих учреждений дополнительного образования детей и учреждений культуры.

Седьмая (экспериментальная, пилотная, внедренческая площадка и т.п.) модель – *деятельность по разработке, апробации, внедрению новых образовательных программ, в том числе учитывающих региональные особенности.*

1.2. Принципы, задачи, направления и формы организации внеурочной деятельности

Принципы – это наиболее важные положения, которые отражают общие закономерности построения любого, в том числе педагогического, процесса. Выделяют пять принципов организации внеурочной деятельности.

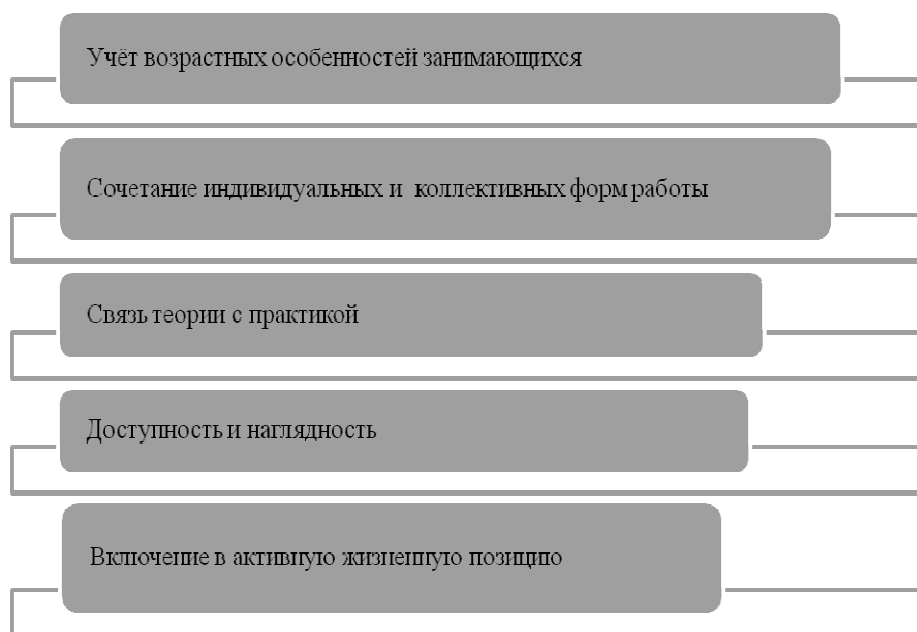


Рис. 1.2. Основные принципы внеурочной деятельности

По мнению Ю.В. Ребиковой [10], *задачи* внеурочной деятельности формулируются на основе цели конкретной программы внеурочной деятельности. Они показывают, что необходимо сделать для того, чтобы достичь цели. Задачи прописываются в определенной последовательности. При их формировании можно воспользоваться следующей классификацией:

- мотивационные (создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную познавательную деятельность, ситуации успеха);
- обучающие (формировать специальные знания, умения, удовлетворить образовательные потребности);
- развивающие (развивать активность, самостоятельность, предприимчивость и др.);
- социально-педагогические (формировать общественную активность);
- эстетические (формировать культуру поведения, умение ценить красоту);
- оздоровительные (формировать здоровый образ жизни).

Д.В. Григорьев и П.В. Степанов [2] выделяют следующие *направления* внеурочной деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- 5) художественное творчество;
- 6) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);
- 7) трудовая (производственная) деятельность;
- 8) спортивно-оздоровительная деятельность;
- 9) туристско-краеведческая деятельность.

Конкретные формы организации внеурочной деятельности, как и в целом образовательного процесса, в рамках реализации основной образовательной программы определяет образовательное учреждение исходя из имеющихся кадровых, материально-технических и иных условий.



Рис. 1.3. Многообразие форм внеурочной деятельности

Несомненным преимуществом широкого использования внеурочной деятельности является возможность более глубокого закрепления и совершенствования содержания программ учебных предметов, формирования двигательных умений и навыков, которые осваиваются на уроке.

Примечание. В соответствии с частью 1 статьи 43 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» обучающиеся обязаны добросовестно осваивать образовательную программу, выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные учебным планом или индивидуальным учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками, в рамках образовательной программы. В соответствии с пунктом 7 части 1 статьи 34 этого же закона обучающимся предоставляются академические права на зачет организации, осуществляющей образовательную деятельность, в установленном ею порядке результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность. Например, если ребенок занимается в спортивной школе, то занятия, посещаемые им в данной организации, могут быть засчитаны как часы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в общеобразовательной организации. Напоминаем, что в образовательной организации локальным нормативным актом устанавливается порядок зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

1.3. Оценка внеурочной деятельности

Согласно Методическим рекомендациям по оценке результатов внеурочной деятельности оценка может преследовать две цели:

- 1) выявить уровень образовательных достижений учащихся;
- 2) выявить эффективность образовательной деятельности (в рамках внеурочной деятельности) образовательной организации.

В обоих случаях оценку внеурочной деятельности следует осуществлять комплексно.

Для оценки индивидуальных образовательных результатов учащихся можно включить следующие параметры:

- уровень достижения ожидаемых результатов;
- достижения учащихся в выбранных видах внеурочной деятельности (участие в соревнованиях, конкурсах, общественно полезной деятельности и пр.).

Для оценки эффективности деятельности образовательной организации необходимо оценивать следующие параметры:

1. Анализ общего состояния внеурочной деятельности:

- включенность учащихся в систему внеурочной деятельности;
- ресурсная обеспеченность внеурочной деятельности учащихся.

2. Эффективность внеурочной деятельности:

– личность школьника (на разных ступенях образования данный параметр будет уточняться в зависимости от становления личностных характеристик выпускника («портрета выпускника начальной (основной, средней) школы»));

- детский коллектив;
- профессиональная позиция педагога.

3. Продуктивность внеурочной деятельности:

- уровень достижения ожидаемых результатов;
- достижения учащихся в выбранных видах внеурочной деятельности;
- рост мотивации к внеурочной деятельности.

4. Удовлетворенность участников организацией деятельности и результатами [7].

Для осуществления анализа *включенности* учащихся в систему внеурочной деятельности необходимо обладать информацией о занятости школьников во внеурочное время. Анализ информации позволяет педагогам и администрации систематизировать сведения о персональной занятости учащихся, о наиболее популярных видах внеурочной деятельности, об активности школьников и исходя из этого делать прогноз о возможности достижения планируемых результатов, при необходимости вносить изменения в АООП.

Анализ *ресурсного обеспечения* внеурочной деятельности позволяет выявить обеспеченность кадровыми, информационно-методическими, финансовыми и материально-техническими ресурсами и по его итогам принять управленческие решения о восполнении ресурсных дефицитов.

Анализ *эффективности* внеурочной деятельности делает акцент на ее воспитательном потенциале, исходит из определения воспитания как управления процессом развития личности ребенка через создание благоприятных условий и направляет диагностику на изучение личности ученика и создаваемые во внеурочной деятельности условия развития личности [2].

В таблице 1.1 представлены ключевые блоки и содержание внеурочной деятельности.

Таблица 1.1

Ключевые блоки и содержание внеурочной деятельности

Ключевые блоки	Содержание
Внеурочная деятельность	Образовательная деятельность, направленная на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ, осуществляемая в формах, отличных от урочной. Внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы
Основная цель внеурочной деятельности	Обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации
Основные задачи внеурочной деятельности	Обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе; оптимизировать учебную нагрузку обучающихся; улучшить условия для развития ребенка; учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающегося

Ключевые блоки	Содержание
Нормативные документы, регламентирующие организацию внеурочной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (в действующей редакции). 2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599). 3. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Министерства образования и науки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Министерстве юстиции России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682). 4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Министерстве юстиции России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993). 5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. № 27, зарегистрированы в Министерстве юстиции России 27 мая 2003 г., регистрационный номер 4594). 6. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Министерством образования и науки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Министерстве юстиции России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676). 7. Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников 8. Программа воспитания и социализации обучающихся (начальное общее образование). 9. Требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (гигиенические требования). 10. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования
Локальные акты образовательной организации, обеспечивающие реализацию внеурочной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Устав образовательного учреждения. 2. Правила внутреннего распорядка образовательного учреждения. 3. Договор образовательного учреждения с учредителем. 4. Договор образовательного учреждения с родителями (законными представителями) обучающихся. 5. Положение о деятельности в образовательном учреждении общественных (в том числе детских и молодежных) организаций (объединений). 6. Положения о формах самоуправления образовательного учреждения. 7. Договор о сотрудничестве общеобразовательного учреждения и учреждений дополнительного образования детей. 8. Положение о группе продленного дня («школе полного дня»). 9. Должностные инструкции работников образовательного учреждения. 10. Приказы об утверждении рабочих программ учебных курсов, дисциплин (модулей). 11. Положение о распределении стимулирующей части фонда оплаты труда работников образовательного учреждения. 12. Положение об оказании платных дополнительных образовательных услуг. 13. Положение об организации и проведении публичного отчета образовательного учреждения. 14. Положения о различных объектах инфраструктуры учреждения с учетом федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, например: <ul style="list-style-type: none"> – положение об учебном кабинете; – положение об информационно-библиотечном центре; – положение о культурно-досуговом центре; – положение о физкультурно-оздоровительном центре

Ключевые блоки	Содержание
Количество часов, отводимое на организацию внеурочной деятельности	<p><i>Внеурочная деятельность</i> является обязательной для образовательного учреждения; должна найти отражение в образовательной программе школы, но она <i>не включается в учебный план</i>.</p> <p>Формы организации образовательного процесса, чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации АООП определяет образовательное учреждение. Продолжительность занятий внеурочной деятельности и их количество в неделю определяются приказом.</p> <p>Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся. Количество посещаемых курсов по внеурочной деятельности выбирает сам обучающийся и его родители (законные представители)</p>
Наполняемость групп	<p>Образовательное учреждение самостоятельно решает вопросы формирования и наполняемости групп. В соответствии с п. 1.6 раздела I «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПин 2.4.4.1251-03» (Постановление от 3 апреля 2003 г. № 27) «в учреждениях дополнительного образования детей наполняемость групп не рекомендуется превышать 15 детей (за исключением хоровых, танцевальных, оркестровых и т.п.)»</p>
Основные принципы организации внеурочной деятельности	<p>Учёт возрастных особенностей;</p> <p>сочетание индивидуальных и коллективных форм работы;</p> <p>связь теории с практикой;</p> <p>доступность и наглядность;</p> <p>включение в активную жизненную позицию</p>
Модели внеурочной деятельности	<p>На основании базовой модели могут быть предложены несколько основных типов организационных моделей внеурочной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – модель дополнительного образования (на основе институциональной и (или) муниципальной системы дополнительного образования детей); – модель «школы полного дня»; – оптимизационная модель (на основе оптимизации всех внутренних ресурсов образовательного учреждения); – инновационно-образовательная модель
Направления внеурочной деятельности	<p>Спортивно-оздоровительное;</p> <p>духовно-нравственное;</p> <p>социальное;</p> <p>общейинтеллектуальное;</p> <p>общекультурное</p>
Виды внеурочной деятельности	<p>Познавательная;</p> <p>игровая;</p> <p>трудовая (производственная);</p> <p>досугово-развлекательная;</p> <p>спортивно-оздоровительная;</p> <p>туристско-краеведческая;</p> <p>художественное творчество;</p> <p>социальное творчество (социально преобразовательная деятельность);</p> <p>проблемно-ценностное общение.</p> <p>Все виды внеурочной деятельности должны быть строго ориентированы на воспитательные результаты</p>
Формы организации внеурочной деятельности	<p>Экскурсии;</p> <p>кружки;</p> <p>секции;</p> <p>круглые столы;</p> <p>конференции;</p> <p>диспуты;</p> <p>школьные научные общества;</p> <p>олимпиады;</p> <p>соревнования;</p> <p>поисковые и научные исследования;</p> <p>общественно полезные практики и др.</p>

Ключевые блоки	Содержание
Основные результаты внеурочной деятельности	<p>Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p> <p>Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.</p> <p>Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия</p>
Методы диагностики эффективности внеурочной деятельности	Наблюдение; анкетирование; тестирование
Требования к разработке рабочих программ внеурочной деятельности	<p>Рабочие программы по внеурочной деятельности разрабатываются на основе требований к программам дополнительного образования детей (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844).</p> <p>Примерные программы служат основанием для составления рабочих программ по внеурочной деятельности.</p> <p>Рабочая программа – нормативно-управленческий документ образовательного учреждения, характеризующий систему организации внеурочной деятельности.</p> <p>Рабочая программа – это учебная программа, разработанная педагогом на основе Примерной для конкретного образовательного учреждения и определенного класса (детского объединения), имеющая изменения и дополнения в содержании, последовательности изучения тем, количестве часов, использовании организационных форм обучения и т.п.</p> <p>Рабочая программа включает следующие структурные элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – титульный лист; – пояснительную записку; – требования к уровню подготовки обучающихся; – календарно-тематический план; – содержание рабочей программы; – средства контроля; – учебно-методические средства обучения.

Вопросы для самоконтроля

1. В чем состоит отличие программ внеурочной деятельности для варианта 1 и варианта 2?
2. Какие существуют организационные модели внеурочной деятельности?
3. Опишите модель внеурочной деятельности школы, в которой Вы учились.
4. Проанализируйте принципы организации внеурочной деятельности и принципы физической культуры. Найдите их сходства и отличия.
5. Сравните задачи внеурочной деятельности и задачи физического воспитания.
6. Найдите несколько примеров разных форм внеурочной деятельности на сайтах образовательных организаций и проанализируйте их.

Библиографический список

1. Внеурочная деятельность в школе: методические рекомендации. – URL: [https:// docs.yandex.ru/docs/view?tm=1657597852&tld= ru&lang=ru&name= Metodicheskie-rekomendacii](https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1657597852&tld=ru&lang=ru&name=Metodicheskie-rekomendacii)
2. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – Москва: Просвещение, 2012.
3. Краевский, В.В. Основы обучения. Дидактика и методика: учебное пособие для студ. вузов / В.В. Краевский, А.В. Хуторской. – Москва: Академия, 2007.
4. Золотарева, А.В. Взаимосвязь внеурочной деятельности и дополнительного образования детей / А.В. Золотарева; ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского» // Реализация вариативных моделей сетевого взаимодействия общего, дополнительного и профессионального образования в рамках организации внеурочной деятельности. – 2012.

5. Лебедев, О.Е. Размышления о целях и результатах / О.Е. Лебедев // Вопросы образования. – 2013. – № 1. – С. 13.
6. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования. – Москва: Просвещение, 2017.
7. Методические рекомендации по оценке результатов внеурочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС общего образования. Приложение № 6 к письму Минобрнауки России от 27.09.2012 № 47-14800/12-14.
8. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности. Приложение к письму Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672.
9. Пуденко, Т.И. Общественная экспертиза образовательной программы школы как ресурс гуманистической педагогики и эффективного управления / Т.И. Пуденко // Человек и образование. – 2015. – № 4 (45). – С. 7.
10. Ребикова, Ю.В. Описание структуры программы внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС НОО / Ю.В. Ребикова // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2011. – № 3 (8). – С. 20.
11. Степанов, Е.Н. Методические советы по организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов / Е.Н. Степанов. – Москва: Просвещение, 2012.
12. Юдин, В.В. Образовательный результат: от компетенций до личности / В.В. Юдин // Образование и наука. – 2008. – № 4 (52). – С. 22.
13. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

Глава 2. МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ ПО-ЯПОНСКИ: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВИДУ СПОРТА

Г.И. Высочень

2.1. Организация внеурочной деятельности по физической культуре на основе обучения мини-волейболу по-японски

Одним из требований Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФГОС) является необходимость «...развития у обучающихся потребности в занятиях физической культурой и спортом, пробуждение желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения» [25, п. 2.9.7]. Решение этих задач может быть успешно реализовано в рамках использования во внеурочной деятельности специального учреждения возможностей адаптивной двигательной рекреации, которая С.П. Евсеевым определяется как оптимизация состояния и восстановления физических и духовных сил, затраченных занимающимися в процессе основного вида деятельности за счет его смены, переключения на занятия развлекательного характера и получения от них удовольствия [15].

Детям с легкой умственной отсталостью (нарушением интеллекта) следует предлагать доступные, интересные, эмоционально насыщенные упражнения и игры. Важной особенностью игры является многообразие двигательных действий, оказывающих всестороннее влияние не только на все группы мышц, органы и физиологические системы, но и на морально-волевые качества.

Для развития вышеперечисленных качеств могут быть использованы возможности мини-волейбола по-японски, оптимальной формой обучения которому являются внеурочные занятия рекреационной направленности.

Мини-волейбол по правилам Всеяпонской ассоциации с его возможностями для физической рекреации населения появился в 1972 г. и подразумевает миниатюрный волейбол. Название игре дано потому, что площадка меньше, сетка ниже и количество играющих на площадке человек меньше. Родиной мини-волейбола является японский город Таики; в нем проживает всего восемь тысяч жителей. Он расположен в юго-восточной части острова Хоккайдо, самой северной префектуры Японии, на морском побережье, что обуславливает занятие жителей города рыбной ловлей и сельскохозяйственной деятельностью. В северных районах Японии вообще довольно длительный холодный период, имеющий сходные характеристики с климатом Сахалинской области, Приморского края и других холодных регионов России. Обильные снегопады отмечаются с ноября по апрель, высота снежного покрова достигает 70–80 см, поэтому количество дней, пригодных для занятий спортом, ограничено. В такие периоды года жители японских островов не могли получить достаточного объема двигательной активности. В настоящее время эту задачу, наряду с другими формами физической активности, эффективно решает мини-волейбол.

Мини-волейбол зародился среди «мам», занимавшихся волейболом 30 лет тому назад. В честь этой годовщины правила мини-волейбола были переведены на английский, китайский и русский язык с целью разделить всю прелесть этого увлекательного вида спорта с людьми из других стран.

С каждым годом возрастает количество людей, играющих в мини-волейбол; они обеспечивают себя возможностью упражняться и заводить новых друзей. Люди поняли, как интересно и захватывающе играть в мини-волейбол, организовывать игры и соревнования. Несмотря на то, что мини-волейбол относительно «молодой» вид спорта, количество играющих в него людей свыше 100 тысяч [28]. Этим воистину спортом для всех могут заниматься дети и взрослые всех возрастов и родов занятий.

С каждым днем увеличивается количество школ и университетов, где существуют секции по мини-волейболу. Все большую известность получает мини-волейбол за рубежом. Жители города Тайки хотят сообщить всем, что мини-волейбол – это спорт для всех.

Соревнования по мини-волейболу включают в себя традиционный фестиваль мини-волейбола в Токио (рис. 2.1), ежегодные соревнования на Кубок Японии (рис. 2.2), чемпионат округа Окинава, международные товарищеские встречи, четырехсторонний мини-волейбол, мини-волейбол в грязи и другие. В свой день рождения (2 марта) поклонники игры выбирают королеву мини-волейбола. Талисманом игры является зайчик. Девиз мини-волейбола: «Встречать людей, заводить друзей, делиться с друзьями».



Рис. 2.1. Традиционный фестиваль мини-волейбола в Токио

Источник: фотография из общедоступных источников Интернета.



Рис. 2.2. Ежегодные соревнования по японскому мини-волейболу на Кубок Японии

Источник: фотография из общедоступных источников Интернета.

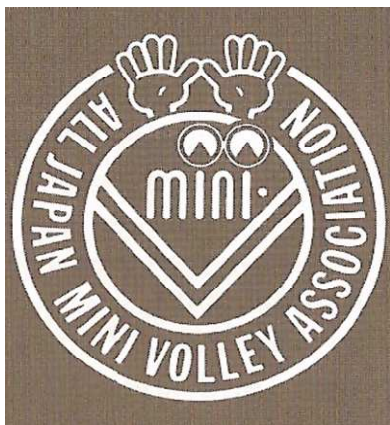


Рис. 2.3. Эмблема Всеяпонской ассоциации мини-волейбола

Источник: фотография из общедоступных источников Интернета.

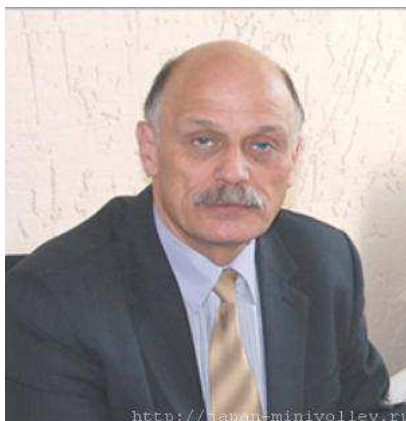


Рис. 2.4. П.Н. Пасюков

Источник: фотография из общедоступных источников Интернета.



Рис. 2.5. Хидетоши Коджима

Источник: фотография из общедоступных источников Интернета.

16 мая 2003 г. в г. Южно-Сахалинске Лабораторией региональных образовательных систем и педагогических технологий СахГУ (руководитель – П.Н. Пасюков) была проведена презентация мини-волейбола по-японски для студентов, преподавателей и жителей областного центра. В показательных играх приняли участие студенты отделения физкультуры и спорта СахГУ, а сама презентация освещалась на местном телевидении. Именно этот день следует считать точкой отсчета в становлении и развитии нового вида спорта на Сахалине.

Количество людей, играющих в мини-волейбол в Японии и других странах, постоянно возрастает. Распространением игры в России с самого начала и по настоящее время осуществляется Лабораторией региональных образовательных систем и педагогических технологий Сахалинского государственного университета при поддержке Хоккайдской ассоциации мини-волейбола.

В настоящее время мастер-классы проведены в городах Южно-Сахалинске, Невельске, Холмске, Анива, Корсакове, Александровске-Сахалинском, Углегорске, Макарове, Поронайске, Томари, Южно-Курильске (Сахалинская область), Хабаровске, Благовещенске, Владивостоке, Уссурийске, Шуге, Санкт-Петербурге, Челябинске, Нерюнгри, п. Чурапча (Республика Саха (Якутия)). Мини-волейбол представлен также его любителям в таких городах, как Новосибирск, Великий Новгород, Пермь, Петропавловск-Камчатский.

Презентация мини-волейбола во Владивостоке состоялась в 2010 г. в Государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Владивостокский медицинский университет» [28]. Это способствовало развитию данного вида спорта в Приморском крае (рис. 2.6–2.8). С 2010 г. мини-волейбол по-японски стал использоваться во вне-

урочной деятельности специальных (коррекционных) учреждений VIII вида городов Владивостока, Артема и других городов Приморского края. Итогом развития мини-волейбола в Приморском крае стало проведение в г. Артеме в 2013 г. соревнований среди обучающихся специальных (коррекционных) учреждений Приморского края, в которых приняли участие пять команд.



Рис. 2.6. Соревнования по японскому мини-волейболу среди школьников Приморского края

Источник: фотография из общедоступных источников Интернета.



Рис. 2.7. Турнир «Кубок Сахалина» по японскому мини-волейболу в Южно-Сахалинске

Источник: фотография из общедоступных источников Интернета.



Рис. 2.8. Первенство области по японскому мини-волейболу среди учащихся общеобразовательных и коррекционных школ, а также детей, обучающихся по индивидуальным программам обучения в Южно-Сахалинске

Источник: фотография из общедоступных источников Интернета.

Интерес специалистов и любителей спорта к игре создает хорошие перспективы ее быстрого распространения в различных регионах России, среди различных групп населения [28]. Мини-волейбол по-японски имеет некоторые отличия от классического волейбола (рис. 2.9).

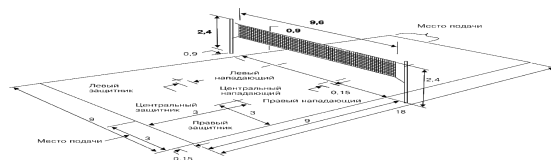
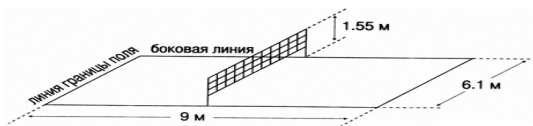
МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ ПО-ЯПОНСКИ

КЛАССИЧЕСКИЙ ВОЛЕЙБОЛ

Игровая площадка

Прямоугольник со сторонами 9×6,1 м
Высота сетки для мужчин, женщин – 1,55 м

Прямоугольник со сторонами 18×9 м.
Высота сетки: женщины – 2,24 м; мужчины – 2,43 м.



Вес: 50 г.
Диаметр: 35 см.

Вес: 260–280 г.
Диаметр: 20–22 см.

Игровой формат

- Три партии.
- Одна партия – 11 очков.
- На площадке 4 игрока.
- Команда, выигравшая две партии, считается победителем.

- Три или пять партий.
- На площадке 6 игроков.
- Одна партия – 25 очков (решающая партия 15 очков).
- Команда, выигравшая две партии (из трех) или три партии (из пяти), считается победителем.

Рис. 2.9. Сравнительная характеристика мини-волейбола по-японски и классического волейбола

Правила игры очень просты и доступны [28, приложение 1]. Площадка 9×6,1 м разделена пополам сеткой высотой 1,55 м. Границы площадки обозначаются линиями шириной 5 см, линии должны входить в площадь волейбольной площадки (рис. 2.10).

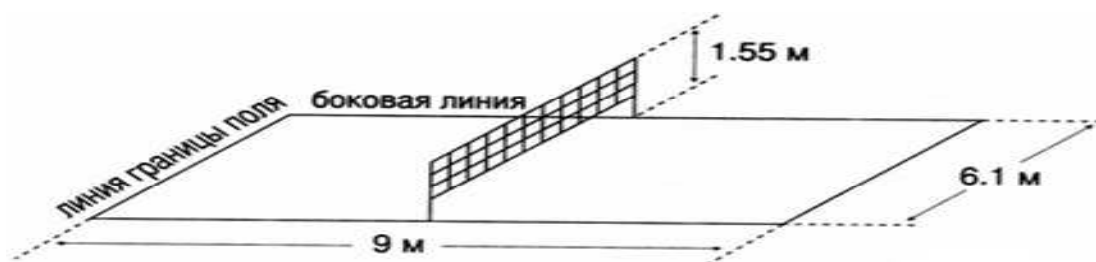


Рис. 2.10. Площадка для игры в мини-волейбол по-японски

Сетка. Для игры используется специальная сетка для мини-волейбола или бадминтона. Высота сетки должна быть 1,55 м от вершины шестов, на которых она крепится. Для крепления сетки используются шесты для игры в бадминтон.



Рис. 2.11. Официальный мяч
Всеяпонской ассоциации мини-волейбола

Источник: фотография из общедоступных источников Интернета.

Мяч. Во время игры используются официальные мячи Всеяпонской ассоциации мини-волейбола (рис. 2.11). Стандартные размеры мяча: толщина материала – 0,02 мм; вес – 50 г; диаметр – 35 см в спущенном состоянии (сложенном состоянии); такой мяч является стандартным [28, раздел «Правила игры» (Название, спортивный инвентарь)].

Команда. Одна команда состоит из шести игроков (максимум) и тренера [28, приложение 2]. Во время игры на площадке могут находиться только 4 игрока.

Подготовка и процесс игры [28, приложение 3, раздел «Правила игры» (Подготовка и процесс игры)]. В мини-волейболе три сета; один сет – 11 очков. Команда, выигравшая два сета, считается победителем [28, приложение 4]. В случае нарушения правил одной из команд противоположная команда получает очко и право подавать [28, приложение 5].

Судейство игр осуществляет судейский состав [28, приложение 6, раздел «Правила игры» (Судьи и судейство)]. Сигналы подаются жестами рук [28, приложение 7, раздел «Правила игры» (Сигналы судей)].

Остальные правила практически не выходят за рамки официальных волейбольных правил.

2.2. Планирование внеурочной деятельности по физической культуре по мини-волейболу по-японски

При подготовке рабочих планов и планировании содержания программного материала в рекреационных занятиях для учащихся с нарушением интеллекта необходимо выделять задачи обучения, воспитания и развития. Основными задачами являются: укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития; привитие интереса к занятиям мини-волейболом по-японски и воспитание волевых качеств; изучение основных технических приемов игры и простейших тактических действий в нападении и защите; приобретение знаний и навыков судейства соревнований; усвоение основных теоретических сведений.

При организации рекреационных занятий для школьников с легкой умственной отсталостью выделяются четыре тренировочных этапа согласно календарному учебному году специальной (коррекционной) школы (табл. 2.1).

Таблица 2.1

**Распределение времени по видам подготовки в учебном году
при проведении двигательных рекреационных занятий мини-волейболом по-японски**

№ п/п	Виды подготовки	Время в одном занятии, мин	Четверть				Год
			I	II	III	IV	
			Количество занятий				
			18	14	20	16	
Теория							
1	Техника безопасности на занятиях мини-волейболом по-японски. Общие гигиенические требования к занимающимся, инвентарю, спортивной одежде и обуви. История развития мини-волейбола по-японски. Правила игры	4–5	81	63	90	72	306
Практика							
2	<i>Общая физическая подготовка</i> Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	13–14	243	189	270	216	918
3	<i>Специальная физическая подготовка</i> Упражнения для развития специальных физических качеств. Подвижные игры	11–12	202	158	225	180	765
4	<i>Техническая подготовка</i> Обучение стартовой стойке. Упражнения по освоению техники перемещений. Обучение передаче мяча сверху двумя руками. Обучение передаче мяча снизу двумя руками. Обучение подачам мяча. Обучение отбиванию мяча через сетку кулаком. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Подвижные игры с элементами технических приемов	9	162	126	180	144	612
5	<i>Тактическая подготовка</i> Обучение тактическим действиям в нападении. Обучение тактическим действиям в защите	2–3	40	32	45	36	153
6	<i>Интегральная подготовка</i> Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий	2–3	40	32	45	36	153

№ п/п	Виды подготовки	Время в одном занятии, мин	Четверть				Год
			I	II	III	IV	
			Количество занятий				
			18	14	20	16	
7	<i>Педагогический контроль</i> Контрольные испытания. Контроль знаний	2–3	40	32	45	36	153
Всего, мин		45	808	632	900	720	3060

Примечание: составлено авторами.

Первый этап (вводный, сентябрь – октябрь) состоит из занятий, направленных на развитие общей и специальной физической подготовки, приобретение теоретических знаний, гигиенических навыков, изучение различных технико-тактических действий (808 мин). На первом и последующих этапах важно особое внимание уделять совершенствованию функциональных возможностей занимающихся (упражнения на коррекцию дыхания, согласование движений и дыхания, дыхания и расслабления мышц).

Второй этап (основной (базовый), ноябрь – декабрь) включает в себя общую и специальную физическую подготовку, изучение и совершенствование ранее изученных технико-тактических действий (632 мин). На этом этапе продолжается повышение общих объемов тренировочных средств. Широко применяются подготовительные и подводящие упражнения, подготовительные игры с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. В процессе обучения постоянно выявляются и устраняются ошибки.

Третий этап (специальный, январь – март) включает специальную физическую подготовку как часть общей физической подготовки, техническую подготовку и элементы тактической подготовки (900 мин). При интегральной подготовке чередуются технические приемы в различных сочетаниях, тактические действия (индивидуальные и коллективные) в нападении и защите. Учебные игры проводятся с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Основной задачей четвертого этапа (завершающего, апрель, май) является повышение достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности, приобретение навыков судейской практики (720 мин). Эта задача решается с помощью проведения учебных игр с заданиями.

Каждый тренировочный этап заканчивается контрольными испытаниями и контролем знаний основных теоретических сведений в соответствии с учебным планом годичной подготовки.

План-график обучения и распределение программного материала по видам подготовки на учебный год представлены в табл. 2.2, рабочий план занятий мини-волейболом по-японски в адаптивной двигательной рекреации для обучающихся с легкой умственной отсталостью – в табл. 2.3.

Таблица 2.2

План-график обучения мини-волейболу по-японски

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
I. Теория																		
1	Техника безопасности на занятиях мини-волейболом по-японски	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Общие гигиенические требования к занимающимся, инвентарю, спортивной одежде и обуви	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	История развития мини-волейбола по-японски. Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практика																		
4	Общеразвивающие и специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты																		
5	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
6	Передача мяча сверху двумя руками: а) над собой – на месте и после перемещения различными способами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+	+	+	+	+	К
	б) встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку					+			+			+			+			+
	в) из глубины площадки для нападающего удара						+			+			+				+	
7	Подача мяча: нижняя прямая (боковая)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+
8	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 3, 2 с высоких и средних передач																	
9	Приём мяча: а) снизу двумя руками			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) сверху двумя руками					+			+			+			+			+
	в) нижняя передача на точность				+				+			+			+			+
	г) снизу двумя руками с подачи в зонах 1, 4 и первая передача в зоны 3, 2								+		+			+			+	
10	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 3, 2																	
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты																		
11	Индивидуальные действия: а) выбор места при приёме нижней и верхней подач								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) определение времени для отталкивания при блокировании																	
	в) выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					+			+			+			+			+
12	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов																	
13	Контрольные испытания											+					+	+
14	Подвижные и учебные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Практика судейства																	

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
I. Теория																		
1	Техника безопасности на занятиях мини-волейболом по-японски	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Общие гигиенические требования к занимающимся, инвентарю, спортивной одежде и обуви	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	История развития мини-волейбола по-японски. Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практика																		
4	Общеразвивающие и специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты																		
5	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	+	+	+	+	+	+											
6	Передача мяча сверху двумя руками: а) над собой – на месте и после перемещения различными способами	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	К	+	+
	б) встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку		+			+			+			+			+			+
	в) из глубины площадки для нападающего удара						+			+			+			+		
7	Подача мяча: верхняя прямая, нижняя прямая (боковая)	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	К	+	+
8	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 3,2 с высоких и средних передач										+	+	+	+	+	+	+	+
9	Приём мяча: а) снизу двумя руками			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К
	б) сверху двумя руками					+			+			+			+			+
	в) нижняя передача на точность				+			+			+			+			+	
	г) снизу двумя руками с подачи в зонах 1, 4 и первая передача в зоны 3, 2			+			+			+			+			+		
10	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 3,2																	
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты																		
11	Индивидуальные действия: а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) определение времени для отталкивания при блокировании																	
	в) выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					+			+			+			+			+
12	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов																	
13	Контрольные испытания	+													+	+		+
14	Подвижные и учебные игры	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Практика судейства																	

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
I. Теория																		
1	Техника безопасности на занятиях мини-волейболом по-японски																	
2	Общие гигиенические требования к занимающимся, инвентарю, спортивной одежде и обуви	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	История развития мини-волейбола по-японски. Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практика																		
4	Общеразвивающие и специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты																		
5	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
6	Передача мяча сверху двумя руками: а) над собой – на месте и после перемещения различными способами				+			+			+			+			+	
	б) встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку					+			+			+			+			+
	в) из глубины площадки для нападающего удара						+			+			+			+		
7	Подача мяча: верхняя прямая, нижняя прямая (боковая)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К
8	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 3, 2 с высоких и средних передач					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Приём мяча: а) снизу двумя руками			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) сверху двумя руками;					+			+			+			+	К		+
	в) нижняя передача на точность				+				+			+		+			+	
	г) снизу двумя руками с подачи в зонах 1, 4 и первая передача в зоны 3, 2			+			+			+			+			+		
10	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 3, 2					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты																		
11	Индивидуальные действия: а) выбор места при приёме нижней и верхней подачи			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) определение времени для оттапливания при блокировании											+	+	+	+	+	+	+
	в) выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					+			+			+			+			+
12	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
13	Контрольные испытания															+	+	
14	Подвижные и учебные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Практика судейства											+	+	+	+	+	+	+

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
I. Теория																		
1	Техника безопасности на занятиях мини-волейболом по-японски																	
2	Общие гигиенические требования к занимающимся, инвентарю, спортивной одежде и обуви	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	История развития мини-волейбола по-японски. Правила игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Практика																		
4	Общеразвивающие и специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты																		
5	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами																	
6	Передача мяча сверху двумя руками: а) над собой – на месте и после перемещения различными способами	+	+	+	+	+												
	б) встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	+	+	+														
	в) из глубины площадки для нападающего удара	+	+	+	+	+												
7	Подача мяча: верхняя прямая, нижняя прямая (боковая)	+	+	+	+	+	+											
8	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 3, 2 с высоких и средних передач	+	+	+	+													
9	Приём мяча: а) снизу двумя руками	+	+	+	+	+	+											
	б) сверху двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+									
	в) нижняя передача на точность				+			+			+							
	г) снизу двумя руками с подачи в зонах 1, 4 и первая передача в зоны 3, 2			+			+			+			+				+	
10	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 3, 2	+	+	+	+													
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты																		
11	Индивидуальные действия: а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	+		+														
	б) определение времени для оттапливания при блокировании																	
	в) выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
12	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Контрольные испытания			+	+												+	+
14	Подвижные и учебные игры		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Практика судейства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+

**Рабочий план занятий мини-волейболом по-японски в адаптивной
двигательной рекреации для обучающихся с легкой умственной
отсталостью**

Номер занятия	Основные задачи занятий
I учебная четверть	
1	1. Изучение правил игры. 2. Обучение стойкам и перемещениям
2	1. Изучение правил игры. Ознакомление с мерами предупреждения травматизма. 2. Обучение передачам мяча двумя руками сверху на месте
3	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками
4	1. Обучение передачам мяча двумя руками сверху после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче
5	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче
6	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач
7	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол
8	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол
9	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи
10	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач
11	Учебная игра
12	1. Совершенствование навыков в приеме и передаче мяча сверху. 2. Совершенствование навыков в нижней прямой подаче. 3. Физическая подготовка
13	1. Совершенствование навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков в подаче (на точность). 3. Физическая подготовка
14	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков в подаче
15	Учебная игра
16	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков в нижней прямой подаче
17	Контрольное тестирование
18	Контрольное тестирование

Номер занятия	Основные задачи занятий
II учебная четверть	
1	1. Основы знаний мини-волейбола по-японски. 2. Совершенствование навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками
2	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков в нижней прямой подаче
3	1. Совершенствование навыков в перемещении. 2. Совершенствование навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков в нижней прямой подаче и приеме мяча с подачи
4	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками
5	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач
6	Учебная игра
7	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков в нижней прямой подаче мяча
8	1. Совершенствование навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом
9	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару
10	1. Совершенствование навыков в передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару
11	1. Совершенствование навыков в передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару
12	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче
13	Контрольное тестирование
14	Контрольное тестирование
III учебная четверть	
1	1. Совершенствование навыков в приеме мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару
2	1. Совершенствование навыков в приеме мяча сверху и снизу двумя руками и во второй передаче. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке
3	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков в верхней прямой подаче. 3. Совершенствование навыков в прямом нападающем ударе
4	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков в прямом нападающем ударе

Номер занятия	Основные задачи занятий
5	1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков в приеме мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыков в прямом нападающем ударе
6	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование навыков в верхней прямой подаче
7	1. Совершенствование навыков в приеме мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков в прямом нападающем ударе. 4. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении
8	1. Теоретические знания правил мини-волейбола по-японски. 2. Учебная игра с заданием
9	1. Совершенствование навыков во второй передаче. 2. Обучение защитным действиям. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении
10	1. Игровая тренировка. 2. Совершенствование навыков в технических приемах в игровой обстановке
11	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков в нижней и верхней прямой подаче. 3. Совершенствование навыков в нападающем ударе
12	1. Совершенствование навыков во второй передаче. 2. Совершенствование навыков в приеме мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите
13	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении
14	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Тактика первых и вторых передач
15	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Обучение групповым тактическим действиям в защите
16	1. Совершенствование навыков в защитных действиях. 2. Совершенствование навыков в нападающем ударе. 3. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
17	1. Тренировочная игра. 2. Совершенствование навыков в изученных технических приемах в игровой обстановке
18	1. Тренировочная игра. 2. Устранение недостатков в овладении техникой игры в волейбол
19	Контрольное тестирование
20	Контрольное тестирование
IV учебная четверть	
1	1. Совершенствование навыков в передаче мяча сверху и снизу. 2. Совершенствование навыков в подаче мяча. 3. Совершенствование навыков в нападающем ударе
2	1. Тренировочная игра. 2. Совершенствование навыков в изученных технических приемах в игровой обстановке

Номер занятия	Основные задачи занятий
3	1. Совершенствование навыков в приеме и передаче мяча. 2. Совершенствование навыков в групповом блокировании. 3. Совершенствование навыков в прямом нападающем ударе
4	Совершенствование изученных технических приемов игры в мини-волейбол по-японски и тактических комбинаций в двухсторонней игре
5	1. Совершенствование навыков в приеме мяча с подачи. 2. Совершенствование навыков в групповом блокировании
6	1. Тренировочная игра. 2. Самостоятельная разминка. 3. Двусторонняя игра из трех партий
7	1. Совершенствование навыков в приеме мяча снизу от верхней прямой подачи. 2. Совершенствование навыков в подаче мяча
8	1. Тренировочная игра. 2. Совершенствование навыков в изученных технических приемах в игровой обстановке
9	1. Тренировочная игра. 2. Судейство занимающимися
10	Совершенствование подач и приемов с подач в учебных играх
11	1. Совершенствование приемов и передач на месте, после перемещения. 2. Совершенствование приема мяча с подачи, нападающего удара
12	1. Тренировочная игра. 2. Судейство занимающимися
13	1. Тренировочная игра. 2. Совершенствование навыков в изученных технических приемах в игровой обстановке
14	1. Тренировочная игра. 2. Совершенствование навыков в изученных технических приемах в игровой обстановке
15	Контрольное тестирование
16	Контрольное тестирование

Примечание: составлено авторами.

2.3. Методика обучения мини-волейболу по-японски

В основу разработанной методики обучения мини-волейболу по-японски были положены принципы рекреационной тренировки, обоснованные и изложенные Г.П. Виноградовым в работе «Физическая рекреация» [11]:

- принцип доступности;
- принцип «не навреди»;
- принцип биологической целесообразности;
- принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека;
- принцип индивидуализации;
- принцип половых различий;
- принцип возрастных изменений в организме;
- принцип красоты и эстетической целесообразности;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.

Все принципы учитывались при проведении занятий мини-волейболом. Взаимосвязь содержания занятий и принципов представлена на рис. 2.12.

Программой 5–9-го классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой [4] рекомендуется изучение основных элементов волейбола с шестого класса. На первом году обучения предполагается усвоить основные технические приемы волейбола: стойки, перемещение; упражнения с мячом: передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача; прыжки с места в высоту и длину; игры с мячами. В этом случае методика, предложенная авторами настоя-

щей работы, является опережающей и служит подготовительным средством в начальном обучении классическому волейболу.

При подборе физических упражнений в методику обучения мини-волейболу по-японски авторы учли ряд критериев, которые были включены в экспериментальную методику повышения уровня общей физической подготовленности [24]:

- весьма ограниченно использовались физические упражнения статического характера, приводящие к утомлению нервной системы, нарушающие кровообращение и дыхание;
- силовые упражнения, требующие чрезмерного функционального и нервного напряжения, а также упражнения, налагающие значительную нагрузку на вестибулярный аппарат, применялись с большой осторожностью;
- упражнения, предполагающие значительное и длительное физическое напряжение, не применялись, поскольку у детей с умственной отсталостью отмечается недоразвитие коры больших полушарий головного мозга, и они не в силах их выдерживать.

В основу разработанной методики вошли следующие группы упражнений:

- общеразвивающие упражнения, избирательно воздействующие на организм ребенка и на его системы. Они в большей степени, чем другие упражнения, могут быть использованы для профилактики и исправления тех или иных отклонений в развитии моторики, строения грудной клетки, позвоночника;
- подготовительные упражнения, развивающие специальные физические способности, необходимые в мини-волейболе по-японски;
- подводящие упражнения, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К ним относятся имитационные упражнения;
- специальные упражнения по технике игры – технические приемы игры, выполняемые так, как это имеет место в игровой обстановке. Значительное количество времени отводилось действиям с мячом, так как их выполнение связано не только с развитием мышц плечевого пояса, туловища, но и с развитием координационных способностей за счет того, что мяч легкий и он непредсказуемо меняет траекторию полета. Упражнения с мячом развивают способности согласовывать свои движения с направлением, траекторией и скоростью полета мяча (дифференцирование пространственно-временных отношений), чтобы своевременно выйти к месту приема мяча.

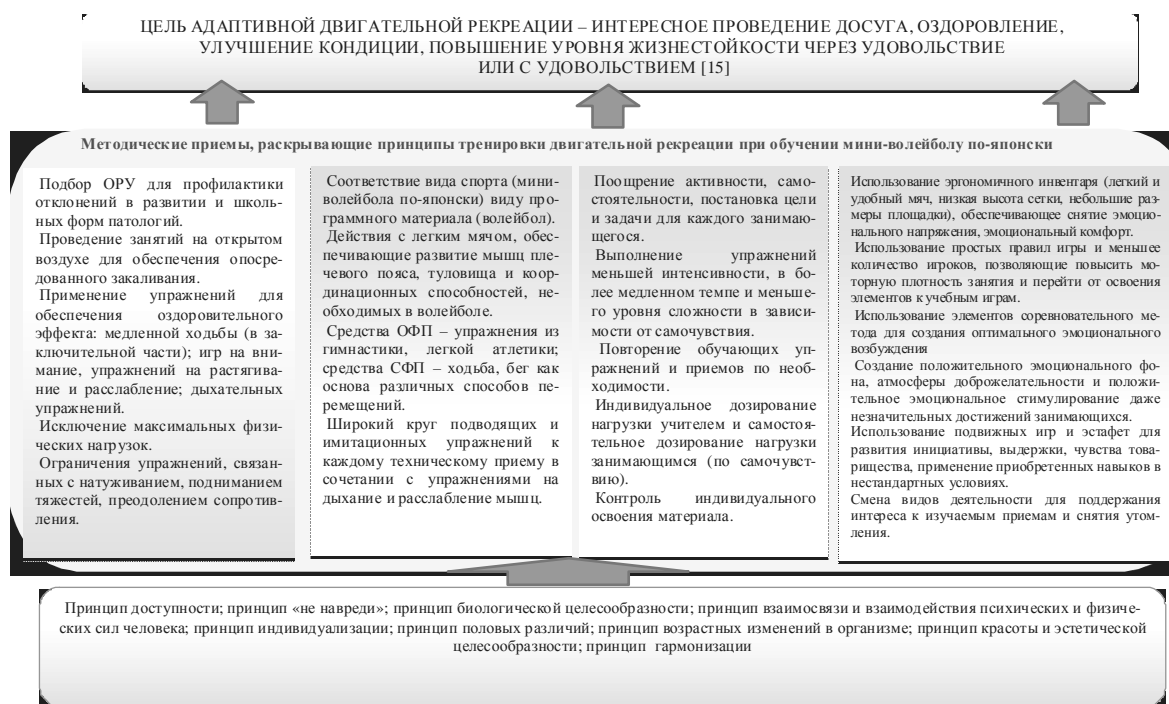


Рис. 2.12. Построение методики обучения мини-волейболу по-японски на основе принципов физической рекреации

В методику вошли упражнения меньшей интенсивности, выполняемые в более медленном темпе и меньшем уровне сложности, чем для нормально развивающихся детей. С учетом сте-

пени умственной отсталости, соматических заболеваний учащимся планировались незначительные физические нагрузки, с которыми они легко справлялись и после которых восстановительный процесс проходил быстро.

Учитывая особенности психомоторного развития, физической и психической ретардации, трудности восприятия учебного материала учащимися с умственной отсталостью, при подборе средств физической культуры авторы руководствовались следующими дидактическими правилами:

- 1) создать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- 3) максимально активизировать познавательную деятельность;
- 4) ориентироваться на сохраненные функции, чувствительные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- 5) отдавать предпочтение игровому методу, так как в непринужденной, эмоционально-окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;
- 6) всем упражнениям дать названия, так как после этого они приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Подвижные игры и эстафеты были включены в методику для развития инициативы, выдержки, чувства товарищества, для приобретения навыков в нестандартных условиях. Они используются для комплексного развития физических качеств, развития пространственной ориентировки, воспитания внимания и памяти, активной перестройки восприятия при изменяющихся условиях, для коррекции различных трудностей, преодоления препятствий. В разработанную методику вошли игры, рекомендованные специалистами [1, 8–10, 19, 20, 23]. В своей работе Е.С. Черник [26] отмечает, что при проведении занятий по физическому воспитанию особенно необходим соревновательный элемент, так как эмоциональное возбуждение влияет на активизацию и повышение объема физических сил и возможностей, тонизирует деятельность всей нервной системы, способствует протеканию большого количества импульсов к скелетной мускулатуре и к различным органам и системам организма.

Упражнения из других видов спорта (гимнастики, легкой атлетики) использовались в качестве средств общей подготовки. Они обогащают моторику школьника, способствуют успешности обучения специальным навыкам.

Сходство игровых характеристик волейбола и мини-волейбола позволяет использовать в содержании занятий мини-волейбола по-японски программные требования классического волейбола, а именно техническую и тактическую подготовку: стойки и перемещения волейболистов, передача мяча сверху над собой и передачи мяча в парах, передача мяча снизу, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар через сетку, учебная игра, простейшие правила игры, расстановки и перемещения игроков на площадке [3, 17, 26].

В работе с умственно отсталыми детьми, у которых показатели физического развития снижены (имеются дефекты моторики, небольшой двигательный опыт), основную часть занятия составляли преимущественно общеразвивающие и корригирующие упражнения; отработывался определенный ритм, четкость, плавность движений; включались упражнения на развитие и совершенствование основных навыков бега, стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед), сочетание перемещений и технических приемов; были использованы передвижения с мячом и без мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях, встречная передача мяча вдоль сетки и через нее, отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

При определении содержания и выборе организационных форм проведения рекреационных занятий с умственно отсталыми детьми авторами был проведен отбор и апробация общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений, а также упражнений для освоения координационных способностей с использованием мини-волейбола по-японски.

Структура занятия определяла вводную, подготовительную, основную и заключительную части (табл. 2.4).

Структура и содержание рекреационного занятия мини-волейболом по-японски

Часть занятия	Длительность, мин	Преимущественная направленность
Водная	2–3	Организация занимающихся
Подготовительная	5–10	Подготовка к предстоящему занятию, развитие физических способностей
Основная	25–30	Обучение техническим и тактическим приемам
Заключительная	3–5	Игры на внимание, упражнения на расслабление и растягивание

Вводная часть – организация занимающихся, построение, сообщение задач занятия, упражнения на дыхание, внимание.

Подготовительная часть занятия рекреационной направленности в специальной (коррекционной) школе более продолжительна по времени по сравнению с «массовой» школой, так как умственно отсталые дети зачастую не могут быстро построиться для выполнения задания, сразу сделать упражнение, поскольку нуждаются в более подробной словесной инструкции учителя, в четкой и последовательной системе подготовительных упражнений, способствующих формированию и упрочению определенного двигательного навыка. Здесь требуется более продолжительный период для подготовки детей к основной части занятия и создания рабочей атмосферы для более детального объяснения задач занятия и сообщения теоретических сведений о предстоящих изучаемых элементах игры. В этой части занятия применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В начало подготовительной части включались упражнения, требующие сосредоточенности и внимания учеников, а именно: упражнения для развития реагирующей и кинестетической способности; упражнения для развития тактильно-кинестетической способности, чтобы не снижать моторную плотность занятия и эффект разминки. Упражнения располагались в порядке постепенного нарастания нагрузки, так как постепенность в повышении координационной сложности заданий способствует лучшему их усвоению и в то же время наиболее полно отвечает функциональным возможностям школьников.

Основная часть занятия направлена на обучение техническим, тактическим приемам, развитие координационных способностей, воспитание физических и волевых качеств.

Содержание основной части занятий основывалось на программном материале по волейболу общеобразовательной школы [16, 18, 21], в котором использовались следующие двигательные действия:

- перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений, сочетание перемещений и технических приемов;
- передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях;
- отбивание кулаком от сетки в прыжке на «сторону соперника»;
- подачи: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача с подбрасывания на расстоянии 3–4 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии;
- нападающие удары: удар по прямой по ходу, удар по прямой по ходу по мячу, подброшенному партнером, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3;
- блокирование одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2 и 3, блокирование в прыжке;
- учебные игры, применение изученных технических приемов и тактических действий;
- основные правила игры, расстановка и перемещение игроков.

В *заключительной части* применялись медленная ходьба, игры на внимание, упражнения на растягивание и расслабление, дыхательные упражнения; подводились итоги занятия.

В методике авторы использовали следующие группы упражнений [3, 17, 27]:

- общеразвивающие упражнения, избирательно воздействующие на организм ребенка и на его нарушенные системы (при наличии вторичных дефектов). Они в большей степени, чем другие упражнения, были использованы для профилактики и исправления тех или иных отклонений в развитии моторики, строении грудной клетки, позвоночника;

– подготовительные упражнения, развивающие специальные физические способности, необходимые в волейболе;

– подводящие упражнения, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных двигательных действий. К ним относятся и имитационные упражнения.

Одним из важных условий выбора физических упражнений, включенных впоследствии в разработанную методику, явилась их доступность физическим возможностям учащихся специальных (коррекционных) школ.

Методика обучения мини-волейболу по-японски рассчитана на один учебный год, поэтому авторами рассматривались общие вопросы планирования на год, учебную четверть, однако основные положения планирования учтены при поурочном изложении учебного материала.

Методика обучения мини-волейболу по-японски для детей 12–13 лет с легкой степенью умственной отсталости включает теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в мини-волейбол; даются теоретические сведения: история возникновения и развития мини-волейбола по-японски в Японии и России, сведения о строении и функциях организма человека, о гигиене; сообщаются правила игры в мини-волейбол по-японски. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Распределение времени по разделам и средствам подготовки в экспериментальной группе представлено в табл. 2.5.

Таблица 2.5

**Распределение времени по разделам и средствам подготовки двигательных
рекреационных занятий мини-волейболом по-японски для обучающихся
с легкой умственной отсталостью**

№ п/п	Разделы и средства подготовки	Время, ч
1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	7
1.1	История возникновения и развития мини-волейбола по-японски в Японии и России	1
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека	1
1.3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
1.4	Правила игры в волейбол	4
2	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	20
2.1	Общеразвивающие упражнения	5
2.2	Упражнения для развития:	
	быстроты	5
	силовых способностей	1
	гибкости	2
	выносливости	2
2.3	Подвижные игры	5
3	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	17
3.1	Упражнения для развития:	
	скоростно-силовых способностей	3
	быстроты перемещений	3
	прыгучести	1
	координационных способностей	5
3.2	Подвижные игры	5
4	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14
4.1	Обучение стартовой стойке	1

№ п/п	Разделы и средства подготовки	Время, ч
4.2	Упражнения по освоению техники перемещений	1
4.3	Обучение передаче мяча сверху двумя руками	2
4.4	Обучение передаче мяча снизу двумя руками	2
4.5	Обучение подачам мяча	2
4.6	Обучение отбиванию мяча через сетку кулаком	1
4.7	Обучение нападающему удару	2
4.8	Обучение блокированию	1
4.9	Подвижные игры с элементами технических приемов	2
5	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3
5.1	Обучение тактическим действиям в нападении	2
5.2	Обучение тактическим действиям в защите	1
6	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	4
6.1	Чередование технических приемов в различных сочетаниях	1
6.2	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите	1
6.3	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами	1
6.4	Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий	1
7	ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	3
7.1	Контрольные тесты	2
7.2	Контроль знаний	1
Всего		68

2.4. Контроль образовательных результатов обучающихся

Сущность контроля заключается в выявлении и оценке конкретных фактов динамики и результатов рекреационной тренировки. Благодаря контролю накапливаются данные о физическом состоянии, об уровне подготовленности и количественных достижениях занимающихся, а также систематически проверяется эффективность применяемых в тренировке средств и методов [11].

При организации контроля обучающихся школьников с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) применяются традиционные методы педагогического контроля, используемые в школьном возрасте и освещенные в педагогической литературе.

Контроль развития физических способностей

Для оценки развития физических способностей применяются тесты, широко используемые в научных исследованиях [2, 7, 12] и практической деятельности со школьниками с легкой умственной отсталостью. Проведение всех тестов начинается с подробного объяснения учащимся задания в присутствии и с помощью учителя адаптивной физической культуры данного учреждения.

Для оценки развития физических способностей обучающихся с легкой умственной отсталостью проводятся контрольные упражнения.

Скоростные способности оцениваются по результатам выполнения бега на 30 м с высокого старта, с. Задание проводится на беговой дорожке (длина – 40 м, ширина – 3,5 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на

расстоянии 5 м стоит яркий ориентир. По команде «Внимание!» испытуемый подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» – взмах флажком. В это время включается секундомер и учащийся начинает движение. Бег испытуемого не корректируют, во время бега его не торопят.

Скоростно-силовые способности мышц ног оцениваются по результатам выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Фиксируется лучший результат из трех попыток, см.

Развитие скоростно-силовых способностей мышц рук оценивается по результатам выполнения метания набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность из исходного положения стоя, см; учитывается расстояние от стартовой линии до места приземления мяча, см.

Развитие динамической силовой выносливости мышц рук оценивается по результатам выполнения сгибаний-разгибаний рук из исходного положения упор лежа (максимальное количество раз).

Развитие динамической силовой выносливости мышц туловища оценивается по результатам выполнения сгибаний-разгибаний туловища из исходного положения лежа на спине в сед углом, руки за головой (максимальное количество раз).

Развитие активной гибкости (подвижности тазобедренного сустава) определяется по степени наклона туловища вперед из исходного положения сед. С помощью сантиметровой линейки измеряется расстояние, до которого способен дотянуться испытуемый, выполняя наклон вперед, дотягиваясь средними пальцами обеих рук до максимального значения «0»; отметка при этом находится на уровне пяток, см. Колени при наклоне фиксируются ассистентом.

Контроль развития координационных способностей

Комплексные координационные способности оцениваются по результатам челночного бега 5×6 м, с. На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию за минимальное время, с.

Статическая координация определяется по результату выполнения «пяточно-носочной» пробы Ромберга. Для этого испытуемому предлагается в исходном положении стойка – правая нога впереди, касается носка левой, руки вперед, глаза закрыты – удерживать равновесие в течение максимального количества времени; отсчет времени прекращается после схождения испытуемого с первоначальной позиции, с.

Развитие простой двигательной реакции оценивается с помощью теста «ловля линейки», см [14]. Для этого испытуемому необходимо как можно быстрее поймать линейку длиной 40 см, установленную на расстоянии 1–2 см от ладони параллельно ее плоскости. Задание выполняется ведущей рукой, согнутой в локтевом суставе (угол 90°) ладонью внутрь, пальцы выпрямлены из исходного положения стоя. Нулевая отметка линейки устанавливается экспериментатором на уровне ниже (наружного) края ладони. По команде «Внимание» экспериментатор в течение 5 с опускает линейку, при этом измеряется расстояние, см, от нулевой отметки до нижнего края ладони. Перед испытуемым ставится задача, как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падение линейки. Фиксируется средний результат из трех попыток.

Контроль освоения знаний

Для *оценки знаний* обучающихся с умственной отсталостью проводится педагогическое тестирование, позволяющее оперативно оценить уровень теоретической подготовленности школьников и внести коррективы в образовательный процесс [6]. Тестирование состоит как из собственно тестов, где учащимся предлагается найти один правильный ответ из нескольких, так и из нетестовых заданий, которые позволяют оценить перенос освоенных практических умений в область узнавания на бланке теста и наоборот. Тестирование начинается со словесной инструкции о том, как работать с тестом. Тестовые задания заранее раздаются обучающимся [28, приложения 9, 10].

Контроль психоэмоционального состояния

Проведение всех психодиагностических методов следует осуществлять школьным психологом с учетом психических особенностей изучаемого контингента.

Эмоциональное состояние занимающихся с легкой умственной отсталостью оценивается по методике «градусника» состояний Ю.Я. Киселева (шкала из 10 делений) [22]. Обучающемуся выдается карточка, на которой предлагается отметить уровень своего состояния по каждому пункту на вертикальной шкале крестиком (до занятия мини-волейболом по-японски (кроме 8-го пункта)) и ноликом (после занятия). Пункт 8 – последний в шкале «градусника». Он должен заполняться после занятия (ответить на вопросы «Я доволен занятием» или «Я не доволен занятием» школьники могут только после его окончания). Полученные результаты могут отражать как индивидуальное изменение эмоционального состояния школьника («эмоциональный профиль»), так и результаты группы. Эмоциональное состояние обучающихся и их удовлетворенность занятием оцениваются в баллах до занятий мини-волейболом по-японски и после них [28, приложение 11].

Субъективное состояние занимающихся оценивается при помощи опросника САН (самочувствие, активность, настроение), представляющего собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния. Данный опросник рекомендуется к использованию для широкого круга лиц; он не имеет жестких ограничений по возрасту, полу и состоянию здоровья [13]. Занимающиеся должны оценить свое состояние, поставив на шкале знак «Х» между противоположными по смыслу характеристиками в том месте, которое в наибольшей мере отражает соотношение между этими характеристиками в данный момент. Рекомендуется пользоваться всем диапазоном цифр, реже – крайними значениями. Оценка состояния проводится в присутствии и с непосредственным участием школьного психолога, воспитателя и учителя по адаптивной физической культуре, при этом основное внимание уделяется пониманию смысла вопросов обучающимися; для этого им задаются уточняющие вопросы, даются пояснения по каждой из характеристик.

Диагностика учебной мотивации школьников специальных (коррекционных) школ проводится по методике, разработанной Н.Ц. Бадмаевой, на основе изучения мотивационной сферы учащихся М.В. Матюхиной [5]. Н.Ц. Бадмаева модифицировала данную методику с учетом выявленных ею дополнительных мотивов учения (коммуникативного и творческой самореализации).

Диагностика учебной мотивации школьников проводится в три серии испытаний. В первой серии испытуемым выдают карточки, на каждой из которых написано одно из суждений. Испытуемому предлагается выбрать все карточки с мотивами, которые имеют большое значение для учения. Во второй серии из всех карточек надо отобрать только 7, на которых написаны, по мнению испытуемого, особенно важные суждения. В третьей серии из всех карточек надо отобрать только 3, на которых написаны особенно важные для испытуемого суждения. При обработке результатов учитываются только случаи совпадения, когда в двух или трех сериях у испытуемого наблюдаются одинаковые ответы, в противном случае выбор считается случайным и не учитывается [28, приложение 13].

Таким образом, проверка образовательных результатов обучающихся, т.е. контроль, является важным этапом в учебном процессе внеурочной деятельности.

Вопросы для самоконтроля

1. Где и когда зародился мини-волейбол по-японски?
2. Перечислите отличия мини-волейбола по-японски от классического волейбола.
3. Назовите разделы плана-графика обучения мини-волейболу по-японски.
4. Составьте конспект занятия по мини-волейболу по-японски, используя план-график и рабочий план занятий, приведенные во второй главе.
5. Подберите тесты для оценки уровня физической подготовленности школьников, занимающихся мини-волейболом по-японски, исходя из перечня тестов, приведенных в второй главе.
6. Назовите цель адаптивной двигательной рекреации.
7. Сравните принципы физической рекреации с дидактическими (методическими) принципами системы физического воспитания.

Библиографический список

1. Андреев, С.Н. Фестиваль спортивных и подвижных игр / С.Н. Андреев // Физкультура в школе. – 1983. – № 5. – С. 34–39.
2. Астафьев, Н.В. Физическое состояние умственно отсталых школьников: учеб. пособие / Н.В. Астафьев. – Омск, 1996.

3. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: методическое пособие / А.В. Беляев. – Москва, 2007.
4. Бгажнокова, И.М. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5–9 классы / И.М. Бгажнокова. – Москва, 2003.
5. Бадмаева, Н.Ц. Методика для диагностики учебной мотивации школьников (методика М.В. Матюхиной в модификации Н.Ц. Бадмаевой): монография. – Улан-Удэ, 2004. – С. 149–150.
6. Барабаш, О.А. Контроль результата образования по предмету «Физическая культура» в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида: учебное пособие / О.А. Барабаш. – Владивосток, 2010.
7. Барабаш, О.А. Управление качеством образования по физической культуре на основе актуализации функции контроля (на примере специальных (коррекционных) учреждений VIII вида): дис. ... д-ра пед. наук / Барабаш О.А. – Санкт-Петербург, 2007.
8. Васильков, Г.А. Азбука мяча / Г.А. Васильков. – Киев, 1986.
9. Васильков, Г.А. От игры – к спорту: сборник эстафет и игровых заданий / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков // Физкультура и спорт. – 1985.
10. Ведмененко, Б.Ф. Игра воспитывает, игра закаляет / Б.Ф. Ведмененко // Физкультура в школе. – 1986. – № 10. – С. 58.
11. Виноградов, Г.П. Физическая рекреация / Г.П. Виноградов. – Москва, 2015.
12. Горская, И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным уровнем здоровья: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Горская И.Ю. – Омск, 2001.
13. Доскин, В.А. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141–145.
14. Душанин, С.А. Тренировочные программы для здоровья / С.А. Душанин, Л.Я. Иващенко, Е.А. Пирогова. – Киев, 1978.
15. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2. Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / С.П. Евсеев. – Москва, 2007.
16. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю.Д. Железняк. – Москва, 1989.
17. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва, 2003.
18. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва, 1979.
19. Корневская, Г.П. Методика использования подвижных игр в обучении и тренировке волейболистов: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / Г.П. Корневская, В.А. Колтунов. – Смоленск, 1989.
20. Корневская, Г.П. Сборник игровых сюжетных уроков для учащихся 1–2 классов: метод. указания / Г.П. Корневская. – Смоленск, 1993.
21. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – Москва, 2007.
22. Мазитова, Н.В. Методика обучения плаванию младших школьников с психическими и интеллектуальными нарушениями в условиях локальной педагогической интеграции: дис. ... канд. пед. наук / Мазитова Н.В. – Хабаровск, 2006.
23. Малыгина, Е.Н. Коррекция психофизического статуса детей 12–13 лет с нарушением интеллекта в процессе занятий волейболом: дис. ... канд. пед. наук / Малыгина Е.Н. – Хабаровск, 2002.
24. Сладкова, Н.А. Лыжная подготовка в реабилитации и социальной адаптации лиц с умственной отсталостью: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сладкова Н.А. – Москва, 1999.
25. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599.
26. Черник, Е.С. Двигательные возможности учащихся вспомогательных школ: Книга для учителя / Е.С. Черник. – Москва, 1992.
27. Шнейдер, В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / В.Ю. Шнейдер. – Москва, 2007.
28. Японский мини-волейбол [сайт]. – URL: <http://japan-minivolley.ru>

Глава 3. ПЛАВАНИЕ: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Н.В. Мазитова

3.1. Организация процесса обучения плаванию

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) основными задачами физической культуры и адаптивной физической культуры, которые решаются средствами плавания, являются:

- укрепление здоровья, закаливание и привитие гигиенических навыков;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- первоначальные представления о значении плавания для физического развития;
- повышение работоспособности, вовлечение в систематические занятия плаванием;
- умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Занятия плаванием осуществляются в плавательных бассейнах 25×16 м с глубиной на мелкой части не менее 1,2 м и в глубокой не менее 1,8 м. Первые занятия для не умеющих плавать детей рекомендуется проводить в бассейнах, имеющих мелкую часть, глубина которых для детей 7–10 лет составляет от 0,6 м в мелкой части до 0,85 м в глубокой, для детей 11–14 лет – от 0,8 до 1,25 м, при температуре воды 27–30 °С.

Занятия плаванием рекомендуется проводить совместно с детьми из общеобразовательных школ в форме урока. Рекомендуемое количество занимающихся на уроке плавания – 10–13 человек, из которых две трети нормально развивающихся детей и не более одной трети детей с легкой умственной отсталостью. Комплектовать группы необходимо по возрасту и плавательной подготовленности. Занятие обычно начинаются с 1 сентября и заканчиваются в мае. Занятия по плаванию необходимо проводить регулярно, не реже 2–3 раз в неделю. Продолжительность занятий – 40–45 мин, из которых 10–15 мин от каждого занятия проводятся на суше.

Основными формами учебного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях.

3.2. Планирование занятий по плаванию

Курс начального обучения плаванию для детей с легкой умственной отсталостью рассчитан на 58 ч, в том числе 46 ч отводится на обучение и совершенствование, а 12 ч – на прием контрольных и текущих нормативов (табл. 3.1).

Таблица 3.1

Примерный план-график распределения учебного времени изучаемого материала для учащихся с легкой умственной отсталостью

Учебный материал	Обучение	Совершенствование	Контроль
1. Упражнения для освоения с водой, ч	3	3	1
2. Изучение техники плавания кролем на спине, ч:			
– работа ног	2	2	1
– работа рук	2	2	1
– в полной координации	2	3	1
3. Изучение техники плавания кролем на груди, ч:			
– изучение работы ног	2	2	1
– изучение работы рук	2	2	1
– в полной координации	3	4	2

Учебный материал	Обучение	Совершенствование	Контроль
4. Старты с гумбочки, ч	2	1	1
5. Повороты, ч	1	2	1
6. Игры и развлечения в воде, ч	2	2	1
7. Прикладное плавание, ч	1	1	1
Итого: 58 ч	22	24	12

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания; изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние учащихся, что в значительной мере повышает интерес к занятиям. Завершается урок плавания подведением итогов.

Примерный план-график обучения плаванию детей с легкой умственной отсталостью представлен в табл. 3.2, календарно-тематическое планирование – в табл. 3.3.

Таблица 3.2

Тематический план обучения плаванию детей с легкой умственной отсталостью

Содержание материала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	(25 49)	(26 50)	(27 51)	(28 52)	(29 53)	(30 54)	(31 55)	(32 56)	(33 57)	(34 58)	(35)	(36)	(37)	(38)	(39)	(40)	(41)	(42)	(43)	(44)	(45)	(46)	(47)	(48)
I. Теория. Техника безопасности и правила поведения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Практика: 1. Общеразв. и спец. упражнения на суше	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)
2. Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+	+	+	К																	
3. Игры и развлечения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Учебные прыжки в воду	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)	(+ +)
	(25 49)	(26 50)	(27 51)	(28 52)	(29 53)	(30 54)	(31 55)	(32 56)	(33 57)	(34 58)	(35)	(36)	(37)	(38)	(39)	(40)	(41)	(42)	(43)	(44)	(45)	(46)	(47)	(48)

Содержание материала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
	(25)	(26)	(27)	(28)	(29)	(30)	(31)	(32)	(33)	(34)	(35)	(36)	(37)	(38)	(39)	(40)	(41)	(42)	(43)	(44)	(45)	(46)	(47)	(48)	
	49)	50)	51)	52)	53)	54)	55)	56)	57)	58)															
5. Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»																									
а) движение ногами с согласованием с дыханием								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	К		
б) движение руками с согласованием с дыханием																							+	+	+
	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	К	К												
в) согласование движений ног, рук и дыхания													(+)	(+)	(+)	(+)	К	К							
г) совершенствование плавания способом «кроль на груди»																		(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	
	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	К														
д) совершенствование плавания способом «кроль на спине»																(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	К	(+)	(+)	
	(+)	(+)	(+)	К	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)															
6. Повороты	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)	
	(+)	(+)	(+)	К	(+)	(+)	(+)	(+)	(+)																

Таблица 3.3

Календарно-тематическое планирование обучения плаванию детей с легкой умственной отсталостью

Номер урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
Раздел программы «Основы знаний» – 1 ч			
1	Сообщение теоретических сведений	Правила поведения на занятиях в плавательном бассейне. Меры безопасности в бассейне. Гигиенические требования. Спуск в воду. Выход из воды. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Имитационные упражнения	<p>Беседа.</p> <p>Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой (упражнение «поплавок»); обучение задерживать дыхание на вдохе.</p> <p>Разучивание. Основная часть (на воде): обучению спуску в воду; элементарные движения руками и ногами в различных направлениях и плоскостях; передвижения по дну бассейна (ходьба по одному вперед, назад, боком (приставными шагами), прыжки (на двух ногах, на одной ноге), бег по кругу, взявшись за руку учителя); набрать в ладони воду и «умыть лицо»; упражнение «поплавок»; коррекционная игра «Полоскание белья», «Веселые брызги», «Хоровод»; выход из воды</p>

Номер урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
Раздел программы «Плавание» – 57 ч			
2	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Имитационные упражнения	<p>Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой (упражнение «медуза»); обучение задерживать дыхание на вдохе</p> <p>Разучивание. Основная часть (на воде): ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками; «умывание»; сделать вдох и задержать дыхание; задержать дыхание на 3–4 с и окунуть голову в воду, выполнить погружение в парах; присесть под воду и коснуться дна рукой; упражнение «медуза»; коррекционные игры «Веселые дельфины», «Кто быстрее?».</p> <p>Повторение. Спуск на воду и выход из нее; различные передвижения по дну бассейна; упражнение «поплавок»; коррекционные игры «Полоскание белья», «Веселые брызги», «Хоровод»</p>
3	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Имитационные упражнения	<p>Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой (упражнение «звездочка»); обучение сильному и быстрому выдоху через рот с несколько округленными губами; задержать дыхание на 3–4 с и сделать глубокий вдох через рот.</p> <p>Разучивание. Погрузиться под воду на задержке дыхания; поднырнуть под предметы, открыть глаза под водой и сосчитать пальцы на руке; опустить губы к поверхности воды и выдуть в ней лунку; упражнение «звездочка» на спине и на груди; коррекционные игры «Поезд идет в тоннель», «Лягушата».</p> <p>Повторение. Передвижение по дну бассейна; выполнить вдох и задержать дыхание под водой; упражнение «медуза»; коррекционная игра «Веселые дельфины»</p>
4	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Имитационные упражнения	<p>Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой (упражнение «стрелочка»); разучивание элементарных гребковых движений.</p> <p>Разучивание. Скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках); скольжение на груди и на спине толчком от дна или бортика бассейна с различными положениями рук; коррекционная игра «Кто дальше проскользит?».</p> <p>Повторение. Погрузиться под воду на задержке дыхания и найти предметы, лежащие на дне; упражнение «звездочка» на спине и на груди; коррекционная игра «Поезд идет в тоннель»</p>
5	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Имитационные упражнения	<p>Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой (упражнение «стрелочка»); разучивание попеременных движений ногами кролем, сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.</p> <p>Разучивание. Скольжение на груди с последующим переворотом на бок, спину, грудь и т.д. с различными положениями рук; лежа на груди, держаться за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем; сделать вдох, затем, опустив губы в воду, сделать выдох; сосоки с низкого бортика в воду ногами вниз; коррекционные игры «Винт», «Стрелы скользят в цель».</p> <p>Повторение. Скольжение на груди и на спине толчком от дна и бортика бассейна с различными положениями рук; коррекционная игра «Кто дальше проскользит?»</p>
6	Упражнения для освоения с водой	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Имитационные упражнения: попеременные движения ногами кролем, элементарные гребковые движения руками	<p>Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, элементарные гребковые движения руками).</p> <p>Разучивание. Скольжение на груди на спине (2,5–3 м); стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох; скольжение на груди с плавательной доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища), с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле; сосоки с низкого бортика в воду ногами вниз в гимнастический обруч; коррекционная игра «Ванька-встанька».</p> <p>Повторение. Скольжение на груди и на спине толчком от дна или бортика бассейна с различными положениями рук; сделать вдох, затем, опустив губы в воду, сделать выдох; сосоки с низкого бортика в воду ногами вниз; коррекционная игра «Кто дальше проскользит?»</p>

Номер урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
7	Упражнения для освоения с водой (контрольный урок)	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Имитационные упражнения: движения ногами кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, элементарные гребковые движения руками). Разучивание. Сделать подряд 2 вдоха и выдоха; скольжение на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания. Повторение. Скольжение на груди и на спине с элементарными гребковыми движениями; выполнить вдох и выдох в воду; соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз; коррекционные игры «Ванька-встаньки», «Торпеды». Тестирование. Погружение в воду и открывание глаз; движение ног с доской на груди; движение ног с доской на спине
8	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнений: движения ногами кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке, повторение навыка дыхания, выполнение гребковых движений руками	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, элементарные гребковые движения руками). Разучивание. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: в скольжении на груди (правая рука вытянута вперед, левая у бедра) выполнить гребок правой рукой до бедра и проскользить дальше; в скольжении на спине (правая рука вытянута вперед, левая у бедра) выполнить гребок правой рукой до бедра и проскользить; в скольжении на спине (руки у бедер) плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе и проскользить; сделать подряд 5 вдохов и выдохов; скольжение на спине с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания; коррекционная игра «Ромашка»; эстафета в скольжении с мячом в руках. Повторение. Скольжение на груди и на спине с элементарными гребковыми движениями; выполнить вдох и выдох в воду; соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз; коррекционные игры «Ванька-встанька», «Торпеды»
9	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнений: движения ногами кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке, повторение навыка дыхания, выполнение гребковых движений руками	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, элементарные гребковые движения руками). Разучивание. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в исходное положение, проскользить на задержке дыхания; то же на спине; выполнить 5 вдохов и выдохов в воду; коррекционные игры «Охотники и утки», «Салки в воде». Повторение. Скольжение на груди и на спине с элементарными гребковыми движениями; выполнить вдох и выдох в воду; соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз; коррекционная игра «Ромашка»; эстафета в скольжении с мячом в руках
10	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнений: движения ногами кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке, повторение навыка дыхания, выполнение гребковых движений руками	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди). Разучивание. Скольжение на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами, как при плавании кролем); скольжение на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед, попеременные движения ногами, как при плавании кролем; выпрыгивая из воды вверх и выполняя быстрый вдох-выдох, погрузиться под воду на задержке дыхания (5–6 прыжков подряд); коррекционные игры «Кто дальше проскользит?», «Фонтан». Повторение. Скольжение на груди и на спине с элементарными гребковыми движениями; выполнить вдох и выдох в воду; соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз; коррекционные игры «Охотники и утки», «Салки в воде»
11	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине».	Общая физическая подготовка. Имитация упражнений: движения ногами кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке, повторение навыка дыхания, выполнение гребковых движений руками	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди).

Номер урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
	Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием		<p>Разучивание. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела: в скольжении на груди (правая рука вытянута вперед, левая у бедра) выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок и в сторону, а затем на спину, и проскользить дальше на спине; то же, но во время скольжения на спине; лежа на груди, держась руками за бортик, выполнить вдох и выдох в воду; спад в воду из положения сидя на низком бортике; коррекционная игра «Не отставай!».</p> <p>Повторение. Скольжение на груди и на спине с элементарными гребковыми движениями; выполнить вдох и выдох в воду; соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз; коррекционные игры «Кто дальше проскользит?», «Фонтан»</p>
12	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнений: движения ногами кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке, повторение навыка дыхания, выполнение гребковых движений руками	<p>Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди).</p> <p>Разучивание. Во время ходьбы по дну в полунаклоне (подбородок на поверхности воды): на один шаг – выдох, на другой – вдох, на следующие 2–4 шага задержать дыхание и опустить лицо в воду, на следующий шаг поднять лицо – вдох и т.д.; лежа на груди и держась за бортик руками, выполнить движения ногами кролем на задержке дыхания; плавание кролем на груди с доской при помощи движений ног на задержке дыхания; спад в воду из положения в группировке и согнувшись на низком бортике; коррекционная игра «Авария».</p> <p>Повторение. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела; лежа на груди и держась руками за бортик, выполнить вдох и выдох в воду; спад в воду из положения сидя на низком бортике; коррекционная игра «Не отставай!»</p>
13	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнений: движения ногами кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке, повторение навыка дыхания, выполнение гребковых движений руками	<p>Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди).</p> <p>Разучивание. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской; движение обеими руками кролем, стоя на дне; выдох в воду с поворотом головы на вдох; спад в воду из положения стоя согнувшись, не сгибать ноги в коленных суставах как можно дольше; коррекционная игра «Кто сделает кувырок?».</p> <p>Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской; выполнить вдох и выдох во время ходьбы по дну бассейна; коррекционная игра «Не отставай!»</p>
14	Упражнения для изучения способов «плавание кроль на груди» и «кроль на спине».	Общая физическая подготовка. Имитация упражнений: движения ногами кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке, повторение навыка дыхания, выполнение гребковых движений руками	<p>Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног с дыханием).</p> <p>Разучивание. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской с произвольным дыханием; движение обеими руками кролем в ходьбе по дну; коррекционная игра «Прыжки в круг».</p>
	Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием		<p>Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской; выдох в воду с поворотом головы на вдох; спад в воду из положения стоя согнувшись, не сгибать ноги в коленных суставах как можно дольше; коррекционная игра «Кто делает кувырок?»</p>
15	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнений: движения ногами кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке, повторение навыка дыхания, выполнение гребковых движений руками	<p>Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног с дыханием).</p> <p>Разучивание. Плавание при помощи движений ног кролем на спине (впереди правая рука держит «колобашку», левая вдоль туловища); то же, но со сменой положения рук; лежа на груди, держась руками за бортик, выполнить вдох и выдох в воду с поворотом головы на вдох; спады в воду; коррекционная игра «Найди клад».</p> <p>Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской; выполнить вдох и опустить в воду лицо, выполнить выдох; движение обеими руками кролем в ходьбе по дну; спад в воду из положения стоя согнувшись, сгибая ноги в коленных суставах; коррекционная игра «Прыжки в круг»</p>

Номер урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
16	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнений: движения ногами кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке, повторение навыка дыхания, выполнение гребковых движений руками	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног с дыханием). Разучивание. Плавание при помощи движений ног кролем на груди (впереди левая рука держит «колобашку», правая рука вдоль туловища (тоже держит «колобашку»)); выполнить вдох в правую сторону; спад в воду из положения стоя согнувшись, сгибая ноги в коленных суставах и оттолкнувшись от бортика ногами; коррекционная игра «Мяч по кругу». Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на спине (впереди правая рука держит «колобашку», левая рука вдоль туловища); то же, но со сменой положения рук; лежа на груди, держа руками за бортик, выполнить вдох и выдох в воду с поворотом головы на вдох; спады в воду; коррекционная игра «Найди клад»
17	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнений: движения ногами кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке, повторение навыка дыхания, выполнение гребковых движений руками	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног с дыханием). Разучивание. Плавание при помощи движений ног кролем на груди (впереди правая рука держит «колобашку», левая рука вдоль туловища (тоже держит «колобашку»)); выполнить вдох в левую сторону; коррекционная игра «Клоунада». Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на груди (впереди левая рука держит «колобашку», правая рука вдоль туловища (тоже держит «колобашку»)); выполнить вдох в правую сторону; спад в воду из положения стоя согнувшись, сгибая ноги в коленных суставах и оттолкнувшись от бортика ногами; коррекционная игра «Мяч по кругу»
18	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнений: движения ногами кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке, повторение навыка дыхания, выполнение гребковых движений руками	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног с дыханием). Разучивание. Плавание при помощи движений ног кролем на спине (две руки впереди); плавание при помощи движений ног кролем на груди (впереди правая рука держит «маленький мячик», левая рука вдоль туловища (тоже держит «маленький мячик»)); выполнить вдох в левую сторону; спады в воду; коррекционная игра «Водолазы». Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на груди (впереди правая рука держит «колобашку», левая рука вдоль туловища (тоже держит «колобашку»)); выполнить вдох в левую сторону; коррекционная игра «Клоунада»
19	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнений: движения ногами кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке, повторение навыка дыхания, выполнение гребковых движений руками	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног с дыханием). Разучивание. Плавание при помощи движений ног кролем на груди (впереди левая рука держит «маленький мячик», правая рука вдоль туловища (тоже держит «маленький мячик»)); выполнить вдох в правую сторону; коррекционная игра «Эстафеты с мячом». Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на спине (две руки впереди); плавание при помощи движений ног кролем на груди (впереди правая рука держит «маленький мячик», левая рука вдоль туловища (тоже держит «маленький мячик»)); выполнить вдох в левую сторону; спады в воду; коррекционная игра «Водолазы»
20	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине».	Проплывание серии отрезков при помощи движений ног кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох в сторону и выдох в воду	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног с дыханием). Разучивание. Плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в правую сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (правая рука впереди, левая рука вдоль туловища); то же упражнение (смена рук); прыжок головой вниз без движения руками; коррекционная игра «Кораблекрушение».

Номер урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
	Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием		Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на груди (впереди левая рука держит «маленький мячик», правая рука вдоль туловища (тоже держит «маленький мячик»)); выполнить вдох в правую сторону; коррекционная игра «Эстафеты с мячом»
21	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием	Проплывание серии отрезков при помощи движений ног кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох в сторону и выдох в воду	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног с дыханием). Разучивание. Плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в левую сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (левая рука впереди, правая рука вдоль туловища); коррекционная игра «Кто дальше прыгнет?». Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в правую сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (правая рука впереди, левая рука вдоль туловища); прыжок головой вниз без движения руками; коррекционная игра «Кораблекрушение»
22	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием (контрольный урок)	Проплывание серии отрезков при помощи движений ног кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох в сторону и выдох в воду	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног с дыханием); коррекционная игра «Эстафеты с мячом». Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в правую или левую сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (две руки впереди). Тестирование. Проплывание максимального отрезка при помощи движений ног кролем на спине
23	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения ногами с произвольным дыханием, на задержке дыхания и согласованные с дыханием (контрольный урок)	Проплывание серии отрезков при помощи движений ног кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох в сторону и выдох в воду	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног с дыханием). Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в правую или левую сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (две руки впереди); коррекционная игра «Эстафеты с выбыванием». Тестирование. Проплывание максимального отрезка при помощи движений ног кролем на груди
24	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения руками с произвольным дыханием и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы рук с дыханием). Разучивание. Стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, плечи на воде, подбородок на воде, одна рука впереди, другая сзади у бедра – движение руками, как при плавании кролем; смотреть вперед, туловище не раскачивать, грести под живот, заканчивать гребки руками как можно более сзади, не торопиться; то же, но в передвижении по дну; коррекционная игра «Полет». Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в правую сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (правая рука впереди, левая рука вдоль туловища); прыжок головой вниз без движения руками; коррекционная игра «Эстафеты»

Номер урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
25	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения руками с произвольным дыханием и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы рук и дыхания). Разучивание. Стоя, сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду; в этом положении выполнить движения руками кролем; скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра); выполнить 2–3 цикла движений руками; коррекционная игра «Эстафеты с маленькими мячами». Повторение. Стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, плечи на воде, подбородок на воде, одна рука впереди, другая сзади у бедра – движение руками, как при плавании кролем; смотреть вперед, туловище не раскачивать, грести под живот, заканчивать гребки руками как можно более сзади, не торопиться; то же, но в передвижении по дну; плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в левую сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (две руки впереди); коррекционная игра «Полет»
26	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения руками с произвольным дыханием и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы рук и дыхания). Разучивание. Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра); выполнить 4–5 циклов движений руками с «колобашкой» между бедер; коррекционная игра «Кто дальше проскользит?». Повторение. Стоя, сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду; в этом положении выполнить движения руками кролем; скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра); выполнить 2–3 цикла движений руками; плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в правую сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (две руки впереди); коррекционная игра «Эстафеты с маленькими мячами»
27	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения руками с произвольным дыханием и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): Имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы рук и дыхания). Разучивание. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, голова лежит щекой на воде, смотреть на руку, оставшуюся у бедра; в этом положении сделать вдох, повернуть лицо в воду и сделать выдох с одновременным движением одной руки; коррекционная игра «Весы». Повторение. Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра); выполнить 4–5 циклов движений руками, с «колобашкой» между бедер; плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в левую сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (две руки вдоль туловища); коррекционная игра «Кто дальше проскользит?»
28	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения руками с произвольным дыханием и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы рук и дыхания). Разучивание. Движения руками кролем в согласовании с дыханием: стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, плечи касаются поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад у бедра, голова лежит щекой на воде, смотреть на руку, оставшуюся сзади, – сделать вдох, повернуть лицо в воду и сделать выдох с одновременным движением рук; коррекционная игра «Все вместе». Повторение. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, голова лежит щекой на воде, смотреть на руку, оставшуюся у бедра; в этом положении сделать вдох, повернуть лицо в воду и сделать выдох с одновременным движением одной руки; плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (поочередно в правую и левую сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (две руки вперед с доской); коррекционная игра «Весы»

Номер урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
29	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения руками с произвольным дыханием и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы рук и дыхания). Разучивание. Движения руками кролем в согласовании с дыханием: стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, плечи касаются поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад у бедра, голова лежит щекой на воде, смотреть на руку, оставшуюся сзади, – сделать вдох, повернуть лицо в воду и сделать выдох с одновременным движением рук с передвижением по дну; коррекционная игра «Гонка мячей». Повторение. Движения руками кролем в согласовании с дыханием: стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, плечи касаются поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад у бедра, голова лежит щекой на воде, смотреть на руку, оставшуюся сзади, – сделать вдох, повернуть лицо в воду и сделать выдох с одновременным движением рук; плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в удобную сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (левая рука впереди, правая рука вдоль туловища); коррекционная игра «Все вместе»
30	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения руками с произвольным дыханием и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы рук и дыхания). Разучивание. Плавание при помощи движений рук кролем на груди в согласовании с дыханием с «колобашкой» между ног; коррекционная игра «Каскад». Повторение. Движения руками кролем в согласовании с дыханием: стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, плечи касаются поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад у бедра, голова лежит щекой на воде, смотреть на руку, оставшуюся сзади, – сделать вдох, повернуть лицо в воду и сделать выдох с одновременным движением рук с передвижением по дну; плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в удобную сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (левая рука впереди, правая рука вдоль туловища); коррекционная игра «Гонка мячей»
31	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения руками с произвольным дыханием и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы рук и дыхания). Разучивание. Плавание при помощи движений ног кролем на спине (руки впереди): сделать гребок одновременно двумя руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение; вдох выполняется в конце гребка, когда руки вынимаются из воды; коррекционная игра «Эстафета лежа на доске». Повторение. Плавание при помощи движений рук кролем на груди в согласовании с дыханием с «колобашкой» между ног; плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в правую сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (две руки впереди); коррекционная игра «Каскад»
32	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения руками с произвольным дыханием и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы рук и дыхания). Разучивание. Плавание при помощи движений рук кролем на груди в согласовании с дыханием с «надувным кругом» между бедер; коррекционная игра «На старт – марш!». Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на спине (руки впереди): сделать гребок одновременно двумя руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение; вдох выполняется в конце гребка, когда руки вынимаются из воды; плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в левую сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (две руки вдоль туловища); коррекционная игра «Эстафета лежа на доске»

Номер урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
33	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения руками с произвольным дыханием и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы рук и дыхания). Разучивание. Плавание при помощи движений ног кролем на спине (руки впереди): сделать гребок и пронос правой рукой, вернуть руку в исходное положение; то же левой рукой; вдох выполняется в конце гребка, когда рука вынимается из воды; коррекционная игра «Эстафета сидя на доске». Повторение. Плавание при помощи движений рук кролем на груди в согласовании с дыханием с «надувным кругом» между бедер; плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в левую сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (две руки вдоль туловища); коррекционная игра «На старт – марш!»
34	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения руками с произвольным дыханием и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): Имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы рук и дыхания). Разучивание. Плавание при помощи движений рук кролем на груди в согласовании с дыханием с «надувным кругом» между бедер с наименьшим количеством гребков; коррекционные игры «На старт – марш!», «Кувьрки». Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на спине (руки впереди): сделать гребок и пронос правой рукой, вернуть руку в исходное положение; то же левой рукой; вдох выполняется в конце гребка, когда рука вынимается из воды; плавание при помощи движений ног кролем на груди, выполняя выдох в воду с поворотом головы на вдох (в правую сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (две руки впереди); коррекционная игра «Эстафета сидя на доске»
35	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения руками с произвольным дыханием и согласованные с дыханием	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы рук и дыхания). Разучивание. Проплывание при помощи движений рук кролем на спине в согласовании с дыханием с «надувным кругом» между бедер; вдох выполняется в конце гребка, когда рука вынимается из воды; коррекционная игра «Эстафета с мячами». Повторение. Плавание при помощи движений рук кролем на груди в согласовании с дыханием с «надувным кругом» между бедер с наименьшим количеством гребков; плавание при помощи движений ног кролем на груди; выполнить выдох в воду с поворотом головы на вдох (в удобную сторону); плавание при помощи движений ног кролем на спине (две руки впереди); коррекционные игры «На старт – марш!», «Кувьрки»
36	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Движения руками с произвольным дыханием и согласованные с дыханием (контрольный урок)	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы рук и дыхания). Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на спине (руки впереди): сделать гребок и пронос левой рукой, вернуть руку в исходное положение; то же правой рукой; вдох выполняется в конце гребка, когда рука вынимается из воды; коррекционная игра «Эстафета с мячами». Тестирование. Проплывание при помощи движений рук кролем на спине в согласовании с дыханием с «надувным кругом» между бедер; коррекционные игры «На старт – марш!», «Кувьрки»
37	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине».	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы рук и дыхания). Повторение. Плавание при помощи движений ног кролем на груди (руки впереди): сделать гребок и пронос левой рукой, вернуть руку в исходное положение; то же правой рукой; коррекционная игра «Эстафета с мячами».

Номер урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
	Движения руками с произвольным дыханием и согласованные с дыханием (контрольный урок)		Тестирование. Проплывание при помощи движений рук кролем на груди в согласовании с дыханием с «колобашкой» между бедер; коррекционные игры «На старт – марш!», «Кувьрки»
38	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Согласование движений ног, рук и дыхания	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Плавание кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания; плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе; коррекционные игры «На старт – марш!», «Кувьрки». Повторение. Проплывание при помощи движений рук кролем на спине в согласовании с дыханием с «надувным кругом» между бедер; вдох выполняется в конце гребка, когда рука вынимается из воды; плавание при помощи движений ног кролем на груди; выплывать выдох в воду с поворотом головы на вдох (в удобную сторону); коррекционная игра «Эстафета с мячами»
39	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Согласование движений ног, рук и дыхания	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков; плавание кролем на спине при помощи ног (правая рука впереди, левая у бедра); поменять положение рук: сделать гребок правой рукой и одновременно пронос левой рукой; в этом положении продолжить движение ногами и снова поменять положение рук; коррекционная игра «Эстафета». Повторение. Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания; коррекционные игры «На старт – марш!», «Кувьрки»
40	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Согласование движений ног, рук и дыхания	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох через два-три гребка; плавание кролем на спине; поворот «маятником» с подхода; коррекционная игра «Гусеница». Повторение. Плавание кролем на спине при помощи ног (правая рука впереди, левая у бедра); поменять положение рук: сделать гребок правой рукой и одновременно пронос левой рукой; в этом положении продолжить движение ногами и снова поменять положение рук; коррекционная игра «Старты»
41	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Согласование движений ног, рук и дыхания (контрольный урок)	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Плавание кролем на груди с полной координацией движений; поворот «маятником» со скольжения; коррекционная игра «Старты». Повторение. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох через два-три гребка; плавание кролем на спине; поворот «маятником» с подхода; коррекционная игра «Гусеница». Тестирование. Плавание кролем на спине с полной координацией движений
42	Упражнения для изучения способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине».	Общая физическая подготовка. Имитация упражнений: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Поворот «маятником» с подплавания; коррекционная игра «Кто лучше выполнит старт».

Номер урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
	Согласование движений ног, рук и дыхания (контрольный урок)		Повторение. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох через два-три гребка; плавание кролем на спине; поворот «маятником» с подхода; коррекционная игра «Гусеница». Тестирование. Плавание кролем на груди с полной координацией движений
43	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Проплывание серии отрезков кролем на груди с полной координацией движений; коррекционная игра «Чей рекорд?». Повторение. Поворот «маятником» с подплывания; плавание кролем на спине; коррекционная игра «Кто лучше выполнит старт»
44	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Проплывание серии отрезков кролем на спине; проплывание серии отрезков кролем на груди с полной координацией движений на наименьшее количество гребков; старт на спине; коррекционная игра «Игры с мячом». Повторение. Плавание серии отрезков кролем на груди с полной координацией движений; поворот «маятником» с подплывания; коррекционная игра «Чей рекорд?»
45	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Старт из воды и проплывание кролем на спине возможно большего расстояния; коррекционная игра «Эстафета кролем на груди с выбыванием». Повторение. Проплывание серии отрезков кролем на груди с полной координацией движений на наименьшее количество гребков; старт на спине; коррекционная игра «Игры с мячом»
46	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине» (контрольный урок)	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движения ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Повторение. Старт из воды и проплывание кролем на спине возможно большего расстояния; коррекционная игра «Эстафета кролем на груди с выбыванием». Тестирование. Проплывание со старта кролем на спине 25 м
47	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков правой рукой, левая рука впереди (вдох в сторону руки, выполняющей гребок). Коррекционная игра «Гонка мячей». Повторение. Старт и проплывание кролем на груди возможно большего расстояния; повороты; коррекционная игра «Эстафета кролем на спине с выбыванием»
48	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков левой рукой, правая рука впереди (вдох в сторону руки, выполняющей гребок); коррекционная игра «Мяч тренеру». Повторение. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков правой рукой, левая рука впереди (вдох в сторону руки, выполняющей гребок); плавание кролем на груди; старт и проплывание кролем на спине возможно большего расстояния; повороты; коррекционная игра «Гонка мячей»

Номер урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
49	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков правой рукой, левая рука вытянута вперед; коррекционная игра «Салки с мячом». Повторение. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков левой рукой, правая рука впереди (вдох в сторону руки, выполняющей гребок); плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая рука вытянута вперед; повороты; коррекционная игра «Мяч тренеру»
50	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков левой рукой, правая рука вытянута вперед; коррекционная игра «Борьба за мяч». Повторение. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков правой рукой, левая рука вытянута вперед; проплывание кролем на спине возможно большего расстояния; повороты; коррекционная игра «Салки с мячом»
51	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Плавание кролем на груди; коснуться кистью подмышки во время проноса руки, локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении; коррекционная игра «Чехарда». Повторение. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков левой рукой, правая рука вытянута вперед; плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая рука вытянута вперед (вдох в сторону руки, выполняющей гребок); коррекционная игра «Борьба за мяч»
52	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине» (контрольный урок)	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Повторение. Плавание кролем на груди, коснуться кистью подмышки во время проноса руки, локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении; коррекционная игра «Чехарда». Тестирование. Повороты на груди и на спине
53	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Плавание кролем на груди; коснуться пальцами бедра в конце гребка; коррекционная игра «Кто выиграл старт». Повторение. Плавание кролем на спине; плавание кролем на груди; коррекционная игра «Борьба за мяч»
54	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках; коррекционная игра «Волейбол в воде». Повторение. Плавание кролем на груди; коснуться пальцами бедра в конце гребка; плавание кролем на спине; коррекционная игра «Кто выиграл старт»

Номер урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
55	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Плавание кролем на груди с лопаточками на руках; коррекционная игра «Кто дальше прыгнет?». Повторение. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках; плавание кролем на груди; коснуться пальцами бедра в конце гребка; коррекционная игра «Волейбол в воде»
56	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Разучивание. Плавание кролем с высоко поднятой головой; коррекционная игра «Гонка мячей». Повторение. Плавание кролем на груди с лопаточками на руках; плавание кролем на спине с лопаточками на руках; коррекционная игра «Кто дальше прыгнет?»
57	Совершенствование способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	Общая физическая подготовка. Имитация упражнения: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Повторение. Плавание кролем с высоко поднятой головой; плавание кролем на груди; плавание кролем на спине; коррекционная игра «Гонка мячей»
58	Совершенствование плавания способов плавания кроль на груди и кроль на спине (контрольный урок)	Общая физическая подготовка. Имитация упражнений: согласование движений ног, рук и дыхания	Подводящие упражнения. Подготовительная часть (на суше): имитация упражнений (попеременные движения ногами кролем, гребковые движения руками кролем на спине и кролем на груди, согласование работы ног, рук и дыхания). Повторение. Старт и плавание кролем на груди (шесть ударов ногами на один цикл руками); коррекционная игра «Не отставай». Тестирование. Проплывание со старта кролем на груди 25 м

В процессе обучения учащиеся с легкой умственной отсталости при совмещенном обучении плаванию осваивают подготовительные упражнения для освоения с водой за 6 ч. Сроки обучения технике движений рук, ног и их согласования на задержке дыхания составляют в среднем 8 ч, освоение техники согласования движений рук, ног и дыхания происходит за 5 ч кролем на спине и 7 ч кролем на груди.

3.3. Методика обучения плаванию

В связи с тем, что на занятии находятся две разные группы детей, сущность процесса не сводится лишь к освоению умений и навыков плавания, а имеет разумное сочетание педагогического управления с собственной инициативностью и самостоятельностью учащихся. Большие перспективы для реализации дидактического принципа индивидуализации, по сравнению с методом строго регламентированного упражнения, имеет игровой метод.

К числу преимуществ метода относится и то, что физическая нагрузка регулируется самими занимающимся. Подвижные игры позволяют комплексно воздействовать на развитие двигательных способностей учащихся. Они позволяют развивать и совершенствовать как двигательные способности (силу, выносливость, быстроту, координацию, ловкость), так и личные качества (находчивость, самостоятельность, инициативность).

В играх воссоздаются и разрешаются сложные, эмоционально окрашенные межличностные отношения: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, а также соперничество и противоборство. В играх в атмосфере психически и физически напряженных отношений выявляются и формируются этические качества личности. При использовании игрового метода воспитываются и нравственные качества личности: коллективизм, товарищество, сознатель-

ная дисциплина. Игры для учащихся с легкой умственной отсталостью должны быть доступны по сюжету и движениям. Они представляют интерес для учащихся.

Игры подбираются с учетом психофизических и возрастных особенностей развития детей. Перед проведением игр необходима подготовительная работа, направленная на уяснение правил игры, ее сюжета и конечной цели. Педагог руководит игрой, оказывая дифференцированную помощь детям, а при необходимости выполняет игровые действия. Регулирование физической нагрузки на занятиях (при использовании игрового метода) обеспечивается путем изменения продолжительности и темпа игры, количества участников, размеров игрового пространства, величины игровых снарядов, оборудования и другими способами.

При необходимости увеличения физической нагрузки используется соревновательно-игровой метод. Однако соревновательно-игровой метод по сравнению с собственно игровым имеет ограниченные возможности в саморегуляции нагрузки. Кроме того, методика обучения плаванию предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Достаточно времени в ней отводится и на развитие основных физических способностей путем выполнения упражнений на суше.

Разнообразные подводящие упражнения для изучения техники выполнения основных движений проводятся в облегченных условиях, т.е. с применением различных поддерживающих средств. Это резиновые надувные наплечники, пенопластовые в виде жилеток и поясов хомуты, плавательные доски и другие вспомогательные средства. Используются целенаправленные разнообразные, не сложные для освоения и эмоционально насыщенные упражнения и игры на воде, которые формируют навыки элементарных действий в водной среде, т.е. обеспечивают адаптацию, расширяют запас разнообразных координационных элементов, что облегчает последующее освоение техники движений. При этом повышается общий эмоциональный фон занятия, поскольку значительная часть дополнительных упражнений выполняется в игровой и состязательной форме. В процессе обучения детей плаванию применяются различные совместные формы деятельности учащихся: дети помогают друг другу, выполнение упражнений проводится в коллективе, в парах с подсказкой самих детей под руководством педагога.

Методика обучения плаванию включает в себя теоретический, практический и контрольный разделы.

Теоретический раздел предполагает сообщение о роли и значении плавания как вида физических упражнений, об оздоровительной прикладной роли плавания, знакомит с правилами поведения на занятиях, дает знания о гигиене плавания и т.д.

Практический раздел направлен на максимальное всестороннее развитие у ребенка функциональных и двигательных способностей, развитие его потенциальных возможностей.

Методика предполагает следующую последовательность прохождения учебного материала:

Для детей с легкой степенью умственной отсталости:

1. Изучить подготовительные упражнения по освоению с водой.
2. Изучить технику плавания кролем на груди и на спине.
3. Изучить технику старта и поворота.
4. Изучить технику прикладного плавания.

Для нормально развивающихся детей:

1. Изучить подготовительные упражнения по освоению с водой.
2. Изучить и совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине.
3. Изучить и совершенствовать технику стартов и поворотов при плавании на груди и на спине.
4. Изучить и совершенствовать технику прикладного плавания.
5. Проплыть 25 м и более кролем на груди и на спине.

Контрольный раздел предусматривает обязательный учет (этапный, текущий, оперативный) динамики показателей плавательной подготовленности занимающихся. Достигнутые практические результаты улучшения плавательной подготовленности фиксируются при проведении контрольных испытаний и на контрольных уроках.

Занятия плаванием в смешанных группах проводятся в форме урока. Учащиеся обучаются двум способам плавания – «кроль на груди» и «кроль на спине». Обучение проходит параллельно. Каждое новое упражнение учащиеся выполняют на суше, затем в воде с опорой на месте, в воде в движении, в воде без опоры. При обучении плаванию применяются методы наглядного показа, непосредственной помощи преподавателя, демонстрации, показа, оценки

выполнения упражнения. Упражнения выполняются как самостоятельно, так и непосредственно с партнером (в парах, в тройках).

В процессе занятий плаванием обязательно используется индивидуальный подход, использующийся в групповой форме занятий. Например, неправильное или искаженное выполнение того или иного упражнения исправляется не только преподавателем, но и другими учащимися. В таких случаях существенно помогают учащиеся, которые быстрее усваивают упражнения. Таким образом, удается сочетать индивидуальные формы работы с групповыми. В процессе занятий широко применяется постоянный анализ того, что сделал ученик, с исправлением и дополнением товарищей.

После прохождения каждого раздела закрепление материала также проводится в игровой форме.

При обучении плаванию учащихся с легкой умственной отсталостью необходимо, прежде всего, учитывать психоэмоциональное состояние обучаемых, так как от этого зависит эффективность всего занятия. В процессе обучения создаются условия для формирования на уроке атмосферы доверительного общения, вариативности учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучаемых. Достижение инициативности и самостоятельности невозможно без интереса учащихся к плаванию. Поэтому одной из задач учебного процесса является формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием.

Для учащихся с легкой умственной отсталостью рекомендуется постоянно и систематично изучать подготовительные упражнения для освоения с водой. Для нормально развивающихся детей рекомендуется уделять меньше внимания на подготовительные упражнения для освоения с водой, а использовать учебное время на выполнение упражнений, направленных на освоение техники спортивных и прикладных способов плавания.

Методические рекомендации:

1. Перед тем, как приступить к занятиям по плаванию с умственно отсталыми детьми, следует объяснить им правила поведения в помещении бассейна и на воде, как самим занимающимся (в доступной форме), так и их родителям.

2. Тренеры или ассистенты постоянно должны контролировать наличие у занимающихся спортивной формы (купальники, плавки, шапочки, очки, сланцы); у каждого занимающегося должны быть индивидуальные плавательные средства (доски для плавания, лопатки).

3. На занятиях в бассейне и в зале сухого плавания необходимо присутствие ассистентов (один ассистент на одного занимающегося на этапе освоения с водой; один ассистент на двоих занимающихся на этапе обучения технике плавания и в зале сухого плавания).

4. На начальном этапе обучения (ознакомление с водной средой) категорически нельзя принуждать занимающихся ко входу в воду, тем более делать это силой. Нельзя также настаивать на обязательном спуске в воду на первом занятии.

5. Изучение техники плавания у детей и подростков с умственной отсталостью целесообразно начинать со способа «крюль на спине», так как при этом способе плавания занимающимся легче координировать движения с дыханием, что снижает вероятность захлебывания и потери ориентации в воде.

6. При обучении технике плавания в качестве средств дополнительной опоры целесообразно использовать плавательные доски, нудлсы, нарукавники либо поддержку ассистента. Использование плавательных жилетов и поясов неэффективно, так как они не позволяют сформировать у занимающихся представление о правильном горизонтальном положении тела в воде.

7. Все упражнения, выполняемые в воде, должны демонстрироваться ассистентами непосредственно в водной среде, так как показ упражнений тренером из исходного положения стоя на бортике не позволяет сформировать у занимающихся необходимого представления о движении, особенно на начальном этапе обучения.

8. Дыхательные упражнения должны включаться в каждое занятие на всех этапах обучения плаванию в связи с тем, что дети и подростки с нарушениями интеллекта не всегда способны контролировать свое дыхание при выполнении физических упражнений, даже после длительного периода тренировочных занятий.

9. Игры и развлечения в воде необходимо использовать на протяжении всех этапов обучения с целью формирования двигательных навыков, развития физических качеств, повышения интереса к занятиям и снятия эмоционального напряжения.

10. С целью этапного контроля за освоением учебного материала в конце каждого полугодия целесообразно проводить контрольные соревнования. Программа соревнований разрабатывается таким образом, чтобы в соревнованиях обязательно принимали участие все занимающиеся, независимо от уровня их возможностей.

3.4. Контроль плавательной подготовленности

Оценка технической (плавательной) подготовленности учащихся 7–10 лет с легкой умственной отсталостью определяется при помощи контрольных упражнений, представленных в табл. 3.4.

Таблица 3.4

Контрольные упражнения и нормативы

Контрольные упражнения	Нормативы
1. Упражнение «Звездочка» на груди	+
2. Упражнение «Звездочка» на спине	+
3. Погружение под воду и открывание глаз	+
4. Выдохи в воду	+
5. Движение ног с доской на груди	+
6. Движение ног с доской на спине	+
7. Движение ног в безопорном положении на груди	+
8. Движение ног в безопорном положении на спине	+
9. Плавание в полной координации кролем на груди	+
10. Плавание в полной координации кролем на спине	+

Требования к освоению учебного материала по плаванию для учащихся 7–10 лет с легкой умственной отсталостью:

1. Изучить подготовительные упражнения по освоению с водой.
2. Изучить элементарные гребковые упражнения.
3. Изучить и совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине.
4. Изучить спады в воду и технику простого открытого поворота при плавании на груди и спине.
5. Изучить технику прикладного плавания.
6. Проплыть 12,5 м и более кролем на груди или кролем на спине.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите задачи физической культуры и адаптивной физической культуры, которые решаются средствами плавания.
2. На сколько часов рассчитан курс начального обучения плаванию для детей с легкой умственной отсталостью?
3. Какие задачи решаются в основной, подготовительной и заключительной части занятия по плаванию?
4. Назовите разделы тематического плана обучения плаванию детей с легкой умственной отсталостью.
5. Составьте конспект занятия по плаванию, используя календарно-тематическое планирование.

Библиографический список

1. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.
2. Мазитова, Н.В. Методика обучения плаванию младших школьников с психическими и интеллектуальными нарушениями в условиях локальной педагогической интеграции: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Мазитова Н.В.; Дальневост. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2006. – 24 с.

3. Мосунов, Д.Ф. Гидрореабилитация / Д.Ф. Мосунов // Адаптивная физическая культура. – 2000. – № 3, 4. – С. 36–38.
4. Мосунов, Д.Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида / Д.Ф. Мосунов, В.Т. Сазыкин: учебно-методическое пособие. – Москва: Советский спорт, 2002. – 152 с.
5. Нарзулаев, С.Б. Плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / С.Б. Нарзулаев, В.И. Павлухина. – Томск, 2010.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / под ред. С.П. Евсеева. – Москва, 2004. – 296 с.
7. Частные методики адаптивной физической культуры / под ред. Л.В. Шапковой. – Москва, 2004. – 464 с.

Глава 4. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО ТРЕНИНГА

Е.А. Мунирова

4.1. Организация обучения с использованием игрового тренинга

Спортивная гимнастика является одним из базовых видов спорта, основой начальной подготовки спортсменов, по характеру двигательной деятельности это сложнокоординационный вид, требующий от спортсменов проявления широкого круга двигательных умений, навыков и способностей. На современном этапе развития для спортивной гимнастики характерен высокий уровень спортивно-технических достижений, которые определяют повышенные требования ко всем видам подготовки; вместе с тем происходит значительное «омоложение» спортивной гимнастики [1, 12, 17]. Так, на этапе начальной подготовки тренируются юные спортсмены 5–8 лет, а это возраст, в котором игровая деятельность является ведущей, однако в перечне предметных областей федеральных государственных требований к разработке программ в области спорта не указано, что программы по сложнокоординационным видам должны содержать такой раздел, как подвижные игры, что приводит к тому, что в процессе тренировочной деятельности юных гимнастов возможности игрового тренинга не используются в полной мере [13]. В таблице 4.1 представлены особенности в содержании программ.

Таблица 4.1

Особенности организации тренировочного процесса при различном соотношении детей на этапе начальной подготовки (первого и второго года обучения)

Группы	Модельная	Экспериментальная	Контрольная				
	15 здоровых спортсменов: 8 девочек / 7 мальчиков (одна тренировочная группа)	45 спортсменов: 15 с интеллектуальными нарушениями, 30 здоровых спортсменов (пять тренировочных подгрупп)	15 спортсменов с интеллектуальными нарушениями: 8 девочек / 7 мальчиков (две тренировочные подгруппы)				
Виды подготовки	Программа МБОУ ДОД «ДЮСШ Гармония» (этап начальной подготовки)	Инклюзивная тренировочная программа на основе игрового тренинга (этап начальной подготовки)	Международная программа по спортивной гимнастике Специл Олимпик				
	40 %	40 %	40 %				
ОФП+СФП	Средства: физические упражнения. Методы: строго регламентированный, игровой.	Игровой тренинг для развития физических способностей (в том числе специальных): скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, координационных способностей.	Средства: физические упражнения. Методы: строго регламентированный, игровой.				
	50 %	50 %	50 %				
Техническая	Задачи: формирование широкого круга двигательных умений и навыков, подводящие упражнения к освоению базовых, профилирующих упражнений техники гимнастического многоборья.	Игровой тренинг для закрепления техники видов гимнастического многоборья <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">Здоровые дети</td> <td style="text-align: center;">Дети с ИН</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">По программе МБОУ ДОД «ДЮСШ»</td> <td style="text-align: center;">По программе Спешил Олимпик</td> </tr> </table>	Здоровые дети	Дети с ИН	По программе МБОУ ДОД «ДЮСШ»	По программе Спешил Олимпик	Задачи: разучивание и совершенствование обязательных упражнений гимнастического многоборья Международной программы по спортивной гимнастике Специл Олимпик (уровень 1).
Здоровые дети	Дети с ИН						
По программе МБОУ ДОД «ДЮСШ»	По программе Спешил Олимпик						
	5 %	5 %	5 %				
Теоретическая Тактическая Психологическая	Теоретические занятия: просмотры соревнований, обсуждения, общение со спортсменами различной квалификации. Психологическая настройка мобилизация, саморегуляция.	Игровой тренинг для: развития мышления и логики; активизации психических процессов (восприятия, внимания, памяти); формирования волевых качеств, эмоциональной выносливости, психической мобилизации.	Теоретические занятия: просмотры соревнований, беседы, общение с товарищами. Психологическая настройка на выполнение упражнений на гимнастических снарядях.				

	1%	1%	1%
Спортивные соревнования	Первый год занятий: Первенство г. Владивостока по программе МБОУ ДОД «ДЮСШ Гармония» Второй год занятий: – Первенство г. Владивостока «Надежды Владивостока»; – Первенство г. Владивостока по спортивной гимнастике по программе МБОУ ДОД «ДЮСШ Гармония».	Здоровые дети Одно спортивное соревнование Два спортивных соревнования	Дети с ИН Контрольная тренировка Две контрольные тренировки
			Первый год занятий: контрольная (модельная) тренировка по программе соревнований по СО (уровень А). Второй год занятий: две контрольные (модельные) тренировки по программе соревнований по СО (уровень I).
Восстановительные мероприятия	Упражнения на расслабление; восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия; психоэмоциональные методы регуляции, приемы аутогенной тренировки, общий режим дня, питание, отдых.	Игровой тренинг для психомышечной релаксации, развития тактильно-кинестетической способности рук, речевой деятельности.	Упражнения на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия, психоэмоциональные методы регуляции, режим дня, питание, отдых.
Другие виды	3%	3%	3%
	Просмотр соревнований, проведение тематических праздников, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии и т.д.	Игровой тренинг для: коммуникативного взаимодействия (ситуационные социальные игры,) формирования способности вести совместные действия с партнером, спортивные и подвижные игры, комбинированные эстафеты, игры с использованием различных предметов.	Изучение истории СО, просмотр соревнований, проведение тематических праздников, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии и т.д.
Итого:	100 %	100 %	100 %

Виды подготовки ОФП + СФП, техническая, теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, спортивные соревнования, восстановительные мероприятия и другие виды подготовки присутствуют в программе по сложнокоординационным видам спорта. Процентное соотношение времени на освоение этих видов подготовки следующее: 40 % времени – на освоение ОФП + СФП; 50 % – на освоение техники гимнастических упражнений; 5 % – на теоретическую, тактическую и психологическую подготовку; 3 % – на другие виды подготовки и 1 % – на восстановительные мероприятия. Баланс времени, отводимого на различные виды подготовки, строится с учетом федеральных государственных требований к разработке программ в области физической культуры и спорта [13].

4.2. Планирование занятий по гимнастике на основе игрового тренинга

Особенностями плана годового цикла на этапе начальной подготовки являются длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества подводящих упражнений объемного материала и программы юношеских спортивных разрядов, и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными тренировками с тестированием результатов технической и физической подготовленности [15].

На общеподготовительном этапе предусмотрено тестирование, включающее:

- определение уровня развития физических способностей: скоростно-силовых, скоростных, гибкости, вестибулярной устойчивости;
- комплексы ОРУ и ОФП;
- техническую подготовку, которая на данном этапе включает только два гимнастических снаряда – акробатику и опорный прыжок, как для здоровых спортсменов, так и для спортсменов с интеллектуальными нарушениями.

Блоки игрового тренинга включают: ситуационные игры (блок 1); игры для развития координации движений (блок 3), физических способностей (блок 4), речевой деятельности (блок 10), коммуникативного взаимодействия (блок 11); формирование способности вести совместные действия с партнером (блок 12).

Специально-подготовительный этап включает комплексы ОРУ (без предметов и с предметами: мяч, гимнастическая палка, обруч, скакалка) и комплекс ОФП и СФП для развития физических способностей: скоростно-силовых, скоростных, гибкости, вестибу-

лярной устойчивости, выносливости и координационных способностей. На этом этапе уже большее времени отводится для технической подготовки. Для здоровых спортсменов перечень видов гимнастического многоборья предусматривает широкий круг подводящих упражнений к освоению техники: акробатических упражнений, опорного прыжка, упражнений на брусьях разновысоких (для гимнасток) и брусьях параллельных (для гимнастов), на бревне и конь-махи. Для спортсменов с интеллектуальными нарушениями техническая подготовка дополняется только подводящими упражнениями на брусьях разновысоких (для девочек) и брусьях параллельных (для мальчиков).

В игровой тренинг включаются: игры на развитие мышления, памяти, логики (блок 2), координации движений (блок 3), физических способностей (блок 4); игры для психомышечной релаксации (блок 5); игры для развития волевых качеств (блок 7), мелкой моторики рук (блок 9).

На этапе ранних стартов наибольшее количество времени занимает техническая и психологическая подготовка. У здоровых спортсменов на данном этапе уже присутствуют все виды гимнастического многоборья: у гимнасток четыре вида (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения (далее – ВУ (акробатика))); у гимнастов шесть видов (ВУ (акробатика), опорный прыжок, параллельные брусья, конь-махи, кольца, перекладина).

Для спортсменов с интеллектуальными нарушениями к ВУ (акробатике), опорному прыжку, брусьям разновысоким для гимнасток и брусьям параллельным для гимнастов добавляются бревно и конь-махи.

Психологическая подготовка направлена на формирование мотивации к занятиям спортивной гимнастикой, воспитание волевых качеств, совершенствование специализированных умений.

В игровой тренинг входят: игры для развития физических способностей (блок 4); игры психомышечной релаксации (блок 5); игры для развития коммуникативного взаимодействия (блок 11), формирования способности вести совместные действия с партнером (блок 12); спортивные и подвижные игры, комбинированные эстафеты, игры с использованием различных предметов (блок 13).

Этап непосредственной подготовки к главному старту состоит для здоровых гимнастов из стабилизирующих, «шлифовочных», соревновательных комбинаций для достижения наивысших результатов. В конце этапа проводятся спортивные соревнования (Первенство города Владивостока по спортивной гимнастике). Для спортсменов с интеллектуальными нарушениями на данном этапе добавляются еще два снаряда для гимнастов – кольца и перекладина. В конце соревновательного этапа проводится контрольная (модельная) тренировка согласно требованиям Официальных правил Специальной Олимпиады.

Игровой тренинг включает только игры психомышечной релаксации (блок 5) и игры для закрепления изученного гимнастического материала (блок 6).

В начале переходного периода проводится тестирование, которое включает определение уровня развития физических способностей: скоростно-силовых, скоростных, гибкости, вестибулярной устойчивости. На этом этапе используется пассивный отдых, в котором тренировочные занятия сводятся к минимуму, активный отдых, в котором с каждым днем увеличивается нагрузка с целью подготовки организма к подготовительному периоду годового цикла.

На рисунке 4.1 представлено содержание этапа начальной подготовки с использованием игрового тренинга на первом году обучения в зависимости от подготовительного, соревновательного и переходного этапов.

Игровой тренинг включает: ситуационные игры (блок 1); игры, направленные на развитие мышления, памяти, логики (блок 2), координации движений (блок 3), физических способностей (блок 4); игры психомышечной релаксации (блок 5); игры, направленные на закрепление изученного гимнастического материала (блок 6), развитие волевых качеств (блок 7), тактильно-кинестетической способности рук (блок 8), мелкой моторики рук (блок 9), речевой деятельности (блок 10), коммуникативного взаимодействия (блок 11), на формирование способности вести совместные действия с партнером (блок 12); спортивные и подвижные игры, комбинированные эстафеты; игры с использованием различных предметов (блок 13).

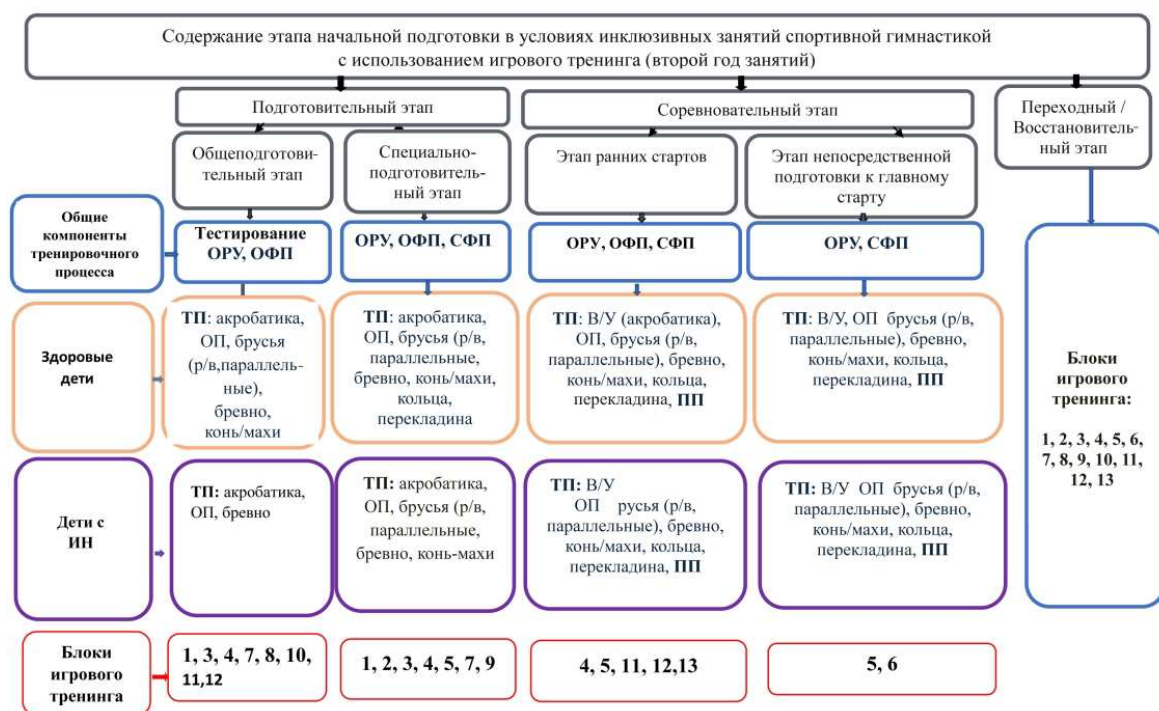


Рис. 4.1. Соотношение компонентов тренировочного процесса на этапе начальной подготовки первого года обучения:

ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ТП – техническая подготовка; ПП – психологическая подготовка; ОП – опорный прыжок; В/У – вольные упражнения; брусья р/в – брусья разновысокие. Блоки игрового тренинга: 1 – ситуационные игры; 2 – развитие мышления, памяти, логики; 3 – развитие координации движений; 4 – развитие физических способностей; 5 – развитие психомышечной релаксации; 6 – закрепление изученного гимнастического материала; 7 – развитие волевых качеств; 8 – развитие тактильно-кинестетической способности рук; 9 – развитие мелкой моторики рук; 10 – активизация речевой деятельности; 11 – коммуникативное взаимодействие; 12 – формирование способности вести совместные действия с партнером; 13 – элементы спортивных игр, подвижные игры, комбинированные эстафеты, игры с использованием различных предметов

Как видно из рисунка 4.2, на общеподготовительном этапе второго года обучения предусмотрены:

- тестирование, дополненное тестами для определения уровня развития скоростных способностей и вестибулярной устойчивости;
- комплексы ОРУ и ОФП;
- техническая подготовка, которая для здоровых спортсменов включает: акробатику и опорный прыжок, брусья (разновысокие, параллельные), бревно, конь-махи; для спортсменов с интеллектуальными нарушениями – акробатику, бревно и опорный прыжок;
- блоки игрового тренинга дополняются блоками 7 и 8.

Специально-подготовительный этап включает комплексы ОРУ, которые к тем, что были на первом году обучения, дополняются комплексами упражнений с гантелями и комплексами, ОФП и СФП для развития базовых для спортивной гимнастики физических способностей. На этом этапе удельный вес технической подготовки еще больше, чем на общеподготовительном этапе. Для здоровых спортсменов освоение техники видов гимнастического многоборья дополняется упражнениями на кольцах и перекладине, а для спортсменов с интеллектуальными нарушениями (ИН) – на бревне и коне-махи.

В игровой тренинг включаются: ситуационные игры (блок 1); игры для развития мышления, памяти, логики (блок 2), координации движений (блок 3); игры для развития физических способностей (блок 4); игры психомышечной релаксации (блок 5); игры для развития волевых качеств (блок 7), мелкой моторики рук (блок 9).

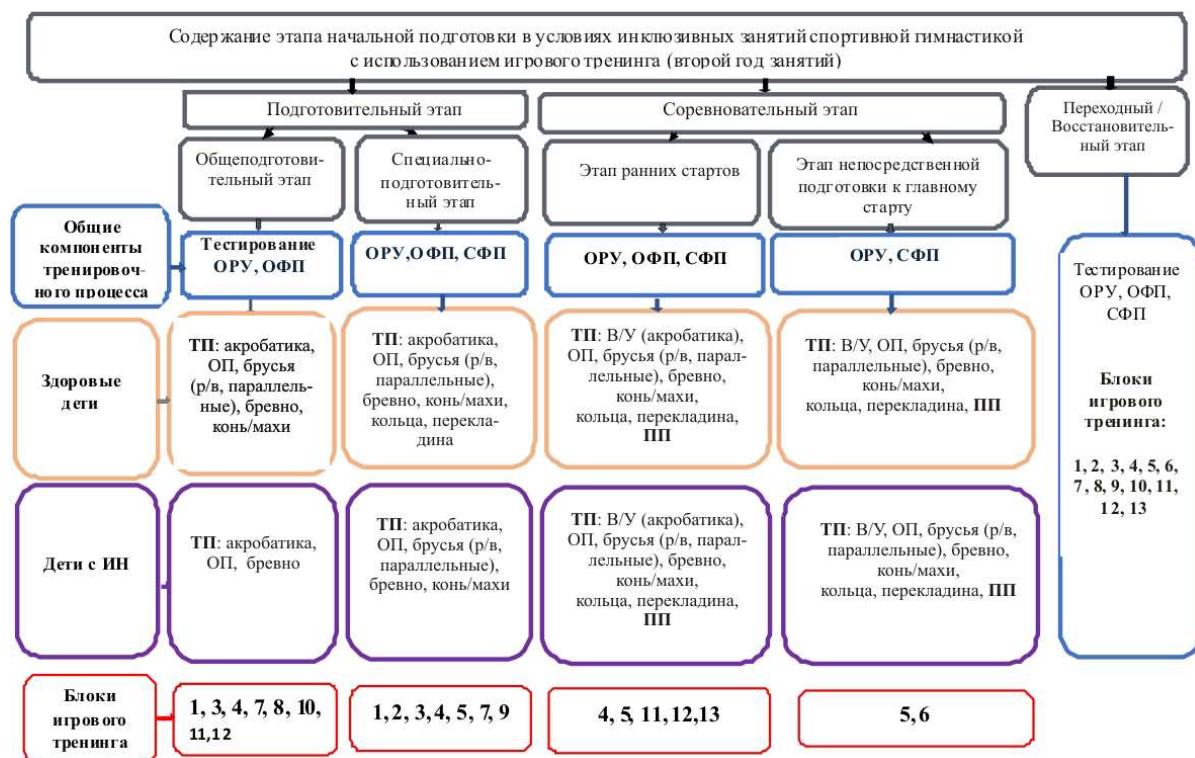


Рис. 4.2. Соотношение компонентов тренировочного процесса на этапе начальной подготовки второго года обучения

На этапе ранних стартов наибольшее количество времени занимает техническая и психологическая подготовка. Как здоровые спортсмены, так и спортсмены с интеллектуальными нарушениями на данном этапе уже должны освоить все виды гимнастического многоборья: у гимнасток это четыре вида (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения (акробатика)); у гимнастов – шесть видов (вольные упражнения (акробатика), опорный прыжок, параллельные брусья, конь-махи, кольца, перекладина).

Психологическая подготовка направлена на формирование мотивации к занятиям спортивной гимнастикой, воспитание волевых качеств, совершенствование специализированных умений. В игровой тренинг входят: игры для развития физических способностей (блок 4); игры психомышечной релаксации (блок 5); игры для коммуникативного взаимодействия (блок 11), формирования способности вести совместные действия с партнером (блок 12); спортивные и подвижные игры, комбинированные эстафеты, игры с использованием различных предметов (блок 13).

Достигнутые результаты технической подготовленности фиксируются на этапе непосредственной подготовки к главному старту на контрольных тренировках (для спортсменов с интеллектуальными нарушениями) и спортивных соревнованиях (для здоровых спортсменов).

Для экспертной оценки освоения техники гимнастических упражнений привлекаются тренеры-преподаватели по спортивной гимнастике.

Игровой тренинг включает только игры психомышечной релаксации (блок 5) и закрепление изученного гимнастического материала (блок 6).

Во время переходного периода используется пассивный отдых, в котором как таковые тренировочные занятия не проводятся, и активный отдых, в котором с каждым днем увеличивается нагрузка с целью подготовки организма к следующему подготовительному периоду годичного цикла.

Игровой тренинг включает проведение игр всех блоков: ситуационные игры (блок 1), развитие мышления, памяти, логики (блок 2), координация движений (блок 3), развитие физических способностей (блок 4), психомышечная релаксация (блок 5), закрепление изученного гимнастического материала (блок 6), развитие волевых качеств (блок 7), развитие тактильно-кинестетической способности рук (блок 8), развитие мелкой моторики рук

(блок 9), речевой деятельности (блок 10), коммуникативного взаимодействия (блок 11), формирование способности вести совместные действия с партнером (блок 12), спортивные и подвижные игры, комбинированные эстафеты, игры с использованием различных предметов (блок 13) (табл. 4.2).

Таблица 4.2

**Примерный поурочно-тематический план тренировочных занятий
для детей с интеллектуальными нарушениями (уровень I)**

Поурочно-тематический план для детей с интеллектуальными нарушениями (уровень I)												
Сентябрь												
Номера уроков	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Знакомство, беседа	+											
Техника безопасности в спортзале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тестирование	+											
Гибкость (шпагат, мост, складка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игровой тренинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Октябрь												
Номера уроков	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Техника безопасности в спортзале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП, СФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гибкость (шпагат, мост, складка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника безопасности в спортзале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игровой тренинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ноябрь												
Номера уроков	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Техника безопасности в спортзале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП, СФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лазание по гимнастической скамейке	О	С	С	З	+	+	+	+	+	+	+	
Лазание по гимнастической стенке		О	С	С	З	+	+	+	+	+	+	+
Поурочно-тематический план для детей с интеллектуальными нарушениями (уровень I)												
Гибкость (шпагат, мост, складка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Группировка	О	С	С	З	+	+	+	+	+	+	+	+
Перекаты		О	С	С	З	+	+	+	+	+	+	+
Опорный прыжок						О	С	С	З	+	+	+
Игровой тренинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Декабрь												
Номера уроков	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Техника безопасности в спортзале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продолжение табл. 4.2

ОФП, СФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лазание по гимнастической скамейке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лазание по гимнастической стенке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гибкость (шпагат, мост, складка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатика												
Группировка	+		+		+		+		+		+	
Перекаты	+		+		+		+		+		+	
Батут												
Январь												
Номера уроков	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Техника безопасности в спортзале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП, СФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лазание по гимнастической скамейке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лазание по гимнастической стенке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гибкость (шпагат, мост, складка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Поурочно-тематический план для детей с интеллектуальными нарушениями (уровень I)												
Акробатика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Группировка	+		+		+		+		+		+	
Перекаты	+		+		+		+		+		+	
Батут												
Повороты (на месте, в движении, в полуприседе, в полном приседе на двух ногах, на одной ноге, плечом вперед, назад)		О		С		С		З		+		
Игровой тренинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Февраль												
Номера уроков	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Техника безопасности в спортзале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ (с гимнастической палкой)	О	С	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП, СФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ВУ												
Гибкость (шпагат, мост, складка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Опорный прыжок												
Наскок на мост	О	С	С	З	+	+	+	+				
Прыжок вверх (с мягкого кубика)		О	С	С	З	+	+	+				
Прыжок вверх, приземление в доскок			О	С	С	З	+	+				
Разбег				О	С	С	З	+				
Разбег – наскок на мост					О	С	С	З				
Гимнастическая скамейка, бревно												
Разновидность ходьбы (на носках, на пятках, сгибая ногу вперед, назад, повороты на 180° на двух ногах, в полуприседе, в полном приседе)	О	С	С	З	+	+	+	+				
Соскок (прыжок вверх прогнувшись)		О	С	С	З	+	+	+				

Поурочно-тематический план для детей с интеллектуальными нарушениями (уровень I)												
Акробатика												
Из упора присев перекаты: вперед, назад									О	С	С	+
Кувырок вперед										О	С	С
Вольные упражнения												
Упражнения									О	С	С	3
Игровой тренинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Март												
Номера уроков	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Техника безопасности в спортзале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ (со скакалкой)	О	С	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП, СФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гибкость (шпагат, мост, складка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Опорный прыжок												
Наскок на мост	+		+		+		+		+		+	
Прыжок вверх (с мягкого кубика)	+		+		+		+		+		+	
Прыжок вверх, приземление в доскок	+		+		+		+		+		+	
Разбег	+		+		+		+		+		+	
Разбег – наскок на мост, прыжок вверх, приземление	О		С		С		3		+		+	
Гимнастическая скамейка, бревно												
Наскок на мост	+		+		+		+		+		+	
Прыжок вверх (с мягкого кубика)	+		+		+		+		+		+	
Разбег	+		+		+		+		+		+	
Разбег – наскок на мост, прыжок вверх, приземление	О		С		С		3		+		+	
Гимнастическая скамейка, бревно												
Поурочно-тематический план для детей с интеллектуальными нарушениями (уровень I)												
Разновидность ходьбы (на носках, на пятках, сгибая ногу вперед, назад, повороты на 180° на двух ногах, в полуприседе, в полном приседе)		+		+		+		+		+		+
Соскок (прыжок вверх прогнувшись)		+		+		+		+		+		+
Акробатика												
Упражнение	О		С		С		3		3		+	
Вольные упражнения												
Упражнения									О	С	С	3
Игровой тренинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Апрель												
Номера уроков	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
Техника безопасности в спортзале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ (с мячом)	О	С	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП, СФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гибкость (шпагат, мост, складка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Опорный прыжок												
Наскок на мост	+		+		+		+		+		+	
Прыжок вверх (с мягкого кубика)	+		+		+		+		+		+	
Прыжок вверх, приземление в доскок	+		+		+		+		+		+	
Разбег	+		+		+		+		+		+	
Разбег – наскок на мост, прыжок вверх, приземление	+		+		+		+		+		+	
Гимнастическая скамейка, бревно												
Разновидность ходьбы (на носках, на пятках, сгибая ногу вперед, назад, повороты на 180° на двух ногах, в полуприседе, в полном приседе)		+		+		+		+		+		+
Поурочно-тематический план для детей с интеллектуальными нарушениями (уровень I)												
Соскок (прыжок вверх прогнувшись)		+		+		+		+		+		+
Упражнение		О		С		С		З		З		+
Акробатика												
Упражнение	О		С		С		З		З		+	
Вольные упражнения												
Упражнения		О		О		С		С		З		З
Игровой тренинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Май												
Номера уроков	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
Техника безопасности в спортзале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ	О	С	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП, СФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Гибкость (шпагат, мост, складка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольная тренировка										+		
Тестирование											+	
Соревнования												
Июнь												
Номера уроков	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
Техника безопасности в спортзале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ	О	С	З	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП, СФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гибкость (шпагат, мост, складка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игровой тренинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: О – обучение; С – совершенствование; З – закрепление; «+» – повторение.

4.3. Методика обучения гимнастике с использованием игрового тренинга

На этапе начальной подготовки в условиях инклюзивных занятий спортивной гимнастикой должны решаться несколько взаимосвязанных задач:

Образовательные задачи, которые включают овладение техникой видов гимнастического многоборья, игровой тренинг и формирование основ знаний.

Воспитательные задачи, направленные на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и на воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Развивающие задачи, решаемые путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

Оздоровительные задачи, призванные развивать возможности систем организма.

Коррекционные задачи, направленные на развитие волевой сферы, тактильно-кинестетической способности рук, активизацию речевой деятельности и т.д.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются укрепление здоровья и улучшение физического развития, овладение основами техники выполнения физических упражнений, привитие интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств. Из-за смешанного контингента спортсменов наибольшую сложность представляет решение образовательной задачи, поэтому, во-первых, важно соблюсти правильную последовательность освоения учебного материала: а) изучить подготовительные упражнения спортивной гимнастики; б) изучить и совершенствовать технику гимнастических элементов; во-вторых, направить юных гимнастов по пути сознательного, вдумчивого изучения гимнастических упражнений, что позволит обеспечить стабильное начальное разучивание гимнастических элементов. Для спортсменов с интеллектуальными нарушениями рекомендуется систематически изучать подготовительные упражнения для освоения гимнастических упражнений, для здоровых спортсменов – уделять меньше внимания подготовительным упражнениям, а тренировочное время использовать для выполнения упражнений, направленных на освоение и совершенствование техники гимнастических упражнений. Подбор заданий осуществляется с учетом подготовленности занимающихся; это обеспечивает последовательное решение усложняющихся задач по освоению техники гимнастических элементов. Для решения воспитательных задач немаловажное значение имеет создание на тренировке атмосферы доброжелательности и взаимопомощи. Развивающие задачи каждого тренировочного занятия решаются с учетом индивидуальных особенностей юных гимнастов на основе вариативности дозирования нагрузки. Коррекционные задачи успешно решаются с использованием специально подобранных блоков игрового тренинга (блоки с 8 по 12).

Большими возможностями для комплексного решения всех обозначенных выше задач располагает игровой тренинг. По мнению Н.Н. Снесарь [14], он позволяет гармонизировать и интегрировать процесс умственного и физического развития, корректировать и социализировать детей с интеллектуальными нарушениями через различные формы и сюжеты игровой деятельности, ролевые и игровые упражнения, подвижные и спортивные игры, комбинированные эстафеты.

Несомненное преимущество такого широкого использования средств игрового тренинга в тренировочном процессе спортсменов состоит в том, что их адекватный подбор позволяет не только комплексно развивать двигательные способности детей, но и решать обширный спектр социальных и коррекционных задач, развивать личностные качества (решительность, самостоятельность, инициативность).

В игровом тренинге создаются модели решения сложных, эмоциональных и межличностных отношений: сотрудничество, соперничество, принятие другого (особенного) человека, взаимопомощь. В игре создается атмосфера психического и физического напряжения, что позволяет выявлять, корректировать и формировать этические качества личности. Блоки игр формируются исходя из перечня педагогических задач, на решение которых они направлены. Блоки доступны по сюжету и вызывают большой интерес у спортсменов. Игры подбираются с учетом психофизических и возрастных особенностей детей.

При разработке игрового тренинга за основу взяты работы Л.В. Шапковой [18] и Н.Н. Снесарь [14].

Подобранные игры распределяются по содержанию и формируются структурно в блоки в зависимости от этапа тренировочного процесса (табл. 4.3).

Таблица 4.3

Средства игрового тренинга

Номер блока	Тематические блоки игр	Содержание игр и их направленность	Педагогические задачи	Примеры игр, игровых упражнений, эстафет и т.п.
1	Ситуационные игры	Создание в игре сюжетов из жизни и др.	Формирование навыков решения различных жизненных ситуаций, взаимопомощи, толерантности, преодоление природных препятствий	«Короли и разбойники», «Полет в космос», «Необитаемый остров», «Тропинка»
2	Развитие мышления, памяти, логики	Игры на внимание, игры-загадки	Формирование общих знаний, укрепление памяти, развитие логики мышления	«Рисование на спине», «Чудесный мешочек», «Что изменилось?», «Съедобное-несъедобное»
3	Развитие координации движений	Игры с использованием различных предметов и оборудования	Формирование базы общих, специальных и прикладных упражнений	«Скворечники», «Гусеница», «Мыши и кот», «Самый устойчивый», «Школа мяча»
4	Игры для развития физических способностей	Игры включают различные разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний, комбинированных упражнений и др.	Развитие базовых физических качеств (скоростно-силовых, скоростных, силовой выносливости, гибкости)	«Лови-толкай», «Колобок», «Болотце», «Ловля кузнечиков», «Книжка», «Посмотри в окно», «Обезьянка на лиане»
5	Игры психомышечной релаксации	Аутотренинг, развитие гибкости, игровые задания с использованием функциональной расслабляющей музыки	Формирование навыков психомышечной релаксации	«Кошечка», «Жираф», «Гигантские шаги», «Число», «Верблюжья бега»
6	Закрепление изученного гимнастического материала	Игры, включающие различные движения, комбинированные и гимнастические упражнения	Закрепление базовых гимнастических навыков	«Ловцы и раки», «Совушка» (сова спит – берем группировку, сова просыпается – отпускаем), «Быстрые перекаты», Состязание в парах» (кто лучше?), «Акробатическая цепочка», «Десант», «Полет в космос»
7	Развитие волевых качеств	Развитие выносливости, смелости, решительности, настойчивости	Проявление целеустремленности, преодоление усталости посредством волевых усилий	«Перетяжки», «Мышкин дом», «Репка», «Догонялки», «Кто сильнее?»

Номер блока	Тематические блоки игр	Содержание игр и их направленность	Педагогические задачи	Примеры игр, игровых упражнений, эстафет и т.п.
Игры и игровые задания коррекционной направленности				
8	Развитие тактильно-кинестетической способности рук	Развитие тактильных ощущений, воображения, эмоциональной сферы	Формирование ассоциативных связей между тактильно-кинестетическими ощущениями и различными материалами	«Баскетбольное кольцо» (попадание в цель различными предметами: мяч из бумаги, колючий, мягкий, воздушный шарик), «Потерянные в рисе», «Предметы в конвертах», «Домино и трубочка»
9	Развитие мелкой моторики рук	Пальчиковая гимнастика	Переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики	«Монетки», «Выбрасывание пальчиков», «Зайчик и коза», «Петушки», «Стол – стул – кресло», «Миска», «Палец – зайчик – улитка с рожками – улитка с домиком»
10	Активизация речевой деятельности	Создание речевой среды, проговаривание	Развитие звуковой культуры речи, обогащение словарного запаса	«Солнце-дождик», «Чудесный мешочек», «Волшебная дорожка», «Домашние птицы», «Дикие животные», «Испорченный телефон»
11	Коммуникативное взаимодействие	Выполнение парных, групповых, командных заданий	Развитие умения выстраивать и поддерживать хорошие межличностные отношения в разнообразных жизненных ситуациях	«Рыбалка», «Зеркала», «Передай мяч», «Вышибалы»
12	Формирование способности вести совместные действия с партнером	Формирование навыков сотрудничества у детей через игру	Развитие взаимоотношений между сверстниками	«Вопрос-ответ», «Невод», «Ладонь на ладонь», «Медведи на льдине», «Меняемся» (обмен различными предметами)
Игровые задания комплексного воздействия на развитие физических способностей				
13	Элементы спортивных игр, комбинированные эстафеты	Формирование чувства коллективизма, взаимопомощи, внимания, мышления, решительности	Развитие координационных способностей, выносливости, скоростных способностей	Элементы спортивных игр, эстафеты с различными предметами и заданиями

Н.В. Захарова [10], обосновывая использование подвижных игр, отмечает, что их применение на занятиях не только позволяет учитывать психоэмоциональное состояние, но и активно влияет на эмоциональную сферу детей с легкой умственной отсталостью. Разнообразные двигательные действия в подвижных играх, игровые упражнения и собственно игровая деятельность в целом способствуют формированию жизненно важных навыков и умений детей с интеллектуальными нарушениями, всестороннему развитию их физических и психических качеств.

Важное значение имеет применение игрового тренинга, психологическую основу которого, по мнению Л.В. Шапковой, составляют господство чувств в душе ребенка, свобода их выражения, искренние смех, слезы, восторг, то есть та естественная эмоциональная сущность ребенка, которая ищет выражение как в физической, так и в психической сферах.

Принимая участие в различных игровых тренингах, подвижных играх, дети очень непосредственно и бурно переживают все события игры. Сам процесс игры всегда связан с новыми двигательными действиями, новыми ощущениями и эмоциями. Сколько ни повторялась бы одна и та же игра, она каждый раз проходит по-новому и таит в себе множество неожиданностей.

Уже одно предвкушение игры часто вызывает у детей положительные эмоции, приятное волнение, ожидание радости, причем ребенка мало интересует конечный результат – закончится игра победой или поражением [18].

Что касается планового распределения учебного материала первого и второго года обучения, то оно включает в себя:

- разнообразие средств, методов и организационных форм, подвижных и спортивных игр;
- игровой метод, помогающий эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении тренировочных заданий, которые не должны проводиться с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного материала;
- обучение детей технике выполнения физических упражнений, которое создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала овладевали основами целостных упражнений, а не их отдельными деталями [16].

Что касается подбора разноуровневого учебного материала по спортивной гимнастике (для спортсменов с интеллектуальными нарушениями и нормально развивающихся детей), то он характеризуется тем, что в занятиях:

- увеличен раздел, включающий игры с элементами обучения технике упражнений спортивной гимнастики и прикладных упражнений;
- обширно (в каждом периоде и на каждом занятии) используются средства игрового тренинга.

Количество тренировочных занятий составляет 240 в течение первого и второго года обучения; продолжительность занятий – 90 мин. Занятия делятся на три части: подготовительную, основную и заключительную.

4.4. Контроль уровня подготовленности обучающихся

Физическую подготовленность оценивают с использованием следующих тестов:

1. Координационные способности – по результатам челночного бега (3×6 м/с). На расстоянии 6 м рисуются две линии – стартовая и финишная. По сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 6 м, три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию за минимальное время, с.

2. Скоростно-силовые способности мышц ног – по результатам выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Фиксируется лучший результат из двух попыток, см.

3. Силовую выносливость – по результатам выполнения:

а) сгибаний-разгибаний рук из исходного положения упор лежа, максимальное количество раз;

б) сгибаний ног и их удержания из исходного положения вис на перекладине, с.

4. Гибкость – по результатам наклона вперед из исходного положения основная стойка. Измеряется расстояние, до которого способен дотянуться испытуемый. Отметка «0» находится на уровне стопы, см. Колени при наклоне фиксируются ассистентом.

5. Статическую координацию – по результату выполнения «пяточно-носочной» пробы Ромберга. Для этого испытуемому предлагается в исходном положении стойка на одной ноге (другая нога согнута впереди, носок касается колена, руки вперед, глаза закрыты) удерживать равновесие в течение максимального количества времени; отсчет времени прекращается после схождения испытуемого с первоначальной позиции, с.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое игровой тренинг?
2. Подберите подвижные игры для развития координационных способностей детей с умственной отсталостью.

3. Проведите сравнительный анализ по теме: «Чем гимнастическое многоборье по программе «Спешил Олимпик» отличается от спорта лиц с интеллектуальными нарушениями?»

4. Составьте конспект занятия по гимнастике для смешанной группы юных спортсменов.

Библиографический список

1. Анцыперов, В.В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Анцыперов Владимир Викторович. – Волгоград: ВГАФК, 2008. – 454 с.
2. Барабаш, О.А. Управление качеством образования по физической культуре на основе актуализации функции контроля (на примере специальных (коррекционных) учреждений VIII вида): дис. ... д-ра пед. наук / Барабаш Ольга Алексеевна. – Санкт-Петербург, 2008. – 325 с.
3. Высовень, Г.И. Формирование рекреационной культуры школьников 12–13 лет с легкой умственной отсталостью на занятиях мини-волейболом по-японски: дис. ... канд. пед. наук / Высовень Галина Ивановна. – Санкт-Петербург, 2016. – 210 с.
4. Горская, И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным уровнем здоровья: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Горская Инесса Юрьевна. – Омск, 2001. – 47 с.
5. Гукасян, А.В. Повышение технического мастерства гимнасток на брусьях разной высоты путем совершенствования представлений о временных характеристиках двигательных действий: автореф. ... канд. пед. наук / Гукасян Александр Валерьевич; Государственный центральный институт физической культуры. – Москва, 1975. – 24 с.
6. Гутников, С.В. Перспективы развития Специальной Олимпиады в России: политика, идеология, стратегия / С.В. Гутников // Специальная Олимпиада России – 2006: адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта: сборник докладов 7-й Всероссийской научно-практической конференции (г. Самара, 26–27 октября 2006 г.). – Самара, 2006. – С. 41–44.
7. Гущина, Е.П. Совершенствование методики обучения юных гимнасток базовым элементам на разновысоких брусьях: дис. ... канд. пед. наук / Е.П. Гущина. – Санкт-Петербург, 2002. – 145 с.
8. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие [для высших и средних профессиональных учебных заведений] / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2000. – 238 с.
9. Евсеева, О.Э. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта: дис. ... д-ра пед. наук / Евсеева Ольга Эдуардовна. – Санкт-Петербург, 2018. – 420 с.
10. Захарова, Н.В. Спортивная подготовка в гимнастическом многоборье учащихся с нарушением интеллекта в условиях специализированных образовательных учреждений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Захарова Н.В. – Малаховка, 2005. – 23 с.
11. Королев, П.Ю. Социальная адаптация лиц с нарушением интеллекта средствами спортивной гимнастики: дис. ... канд. пед. наук / Королев Павел Юрьевич. – Малаховка, 2009. – 201 с.
12. Легкодимова, Т.А. Методика оперативного управления тренировочными нагрузками юных гимнасток в подготовительном периоде: дис. ... канд. пед. наук / Легкодимова Татьяна Александровна. – Волгоград, 2010. – 138 с.
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. – URL: <http://www.docs.cntd.ru/document/551789895>).
14. Снесарь, Н.Н. Педагогическая технология игрового тренинга в физическом воспитании детей с легкой степенью умственной отсталости: дис. ... канд. пед. наук / Снесарь Наталья Николаевна. – Красноярск, 2012. – 197 с.
15. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – Москва, 2005. – 420 с.
16. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Ф.П. Суслов. – Москва, 1997. – С. 291, 292.
17. Терентьева, О.С. Тренировочный процесс в спортивной гимнастике на этапе начальной подготовки / О.С. Терентьева, Р.Ю. Попов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 40–42.
18. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. – Москва, 2002. – 212 с.

Глава 5. КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА: МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ СОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

И.И. Васянина, О.А. Барабаш

5.1. Организация внеурочных занятий с детьми, имеющими соматические заболевания

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) декларирует, что внеурочная деятельность является обязательной для образовательного учреждения и должна найти отражение в адаптированной основной образовательной программе. Формы организации образовательного процесса, чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации адаптированной основной образовательной программы определяет образовательное учреждение. Продолжительность занятий внеурочной деятельности и их количество в неделю определяется приказом по общеобразовательному учреждению.

Часы, отведенные на внеурочную деятельность, не учитываются при определении максимально допустимой учебной нагрузки учащихся, но являются обязательными для финансирования. Эти часы используются с учетом желаний учащихся. Количество посещаемых курсов по внеурочной деятельности выбирает сам обучающийся и его родители (законные представители).

К методическим требованиям, предъявляемым к организации и проведению внеурочных мероприятий, ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) относит следующие: обеспечение органической, двусторонней связи урочной и внеурочной деятельности; приближенность к естественно мотивированной коммуникации; расширение и варьирование урочной тематики в новых ситуациях; заинтересованность учащихся в тематике предлагаемых внеклассных мероприятий; информативность используемого материала; привлекательность форм внеурочной работы; обязательность выполнения взятых учащимися поручений; целенаправленность и регулярность внеурочных мероприятий; массовость охвата учащихся разными видами внеклассной деятельности.

Исходя из изложенных выше положений, авторами было разработано содержание и организация физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре в специальном (коррекционном) учреждении.

Данное направление предполагает групповую форму проведения занятий; направлено в первую очередь на общее развитие детей, повышение их функциональных и двигательных возможностей с учетом рекомендаций по ограничению двигательного режима при использовании средств физической культуры для коррекции имеющихся у детей отклонений в психическом и физическом развитии. Его содержание разработано с учетом особенностей психофизического статуса и наиболее распространенных соматических заболеваний у детей данного контингента.

Взаимосвязь этапов организации физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в специальном (коррекционном) учреждении представлена на рис. 5.1.

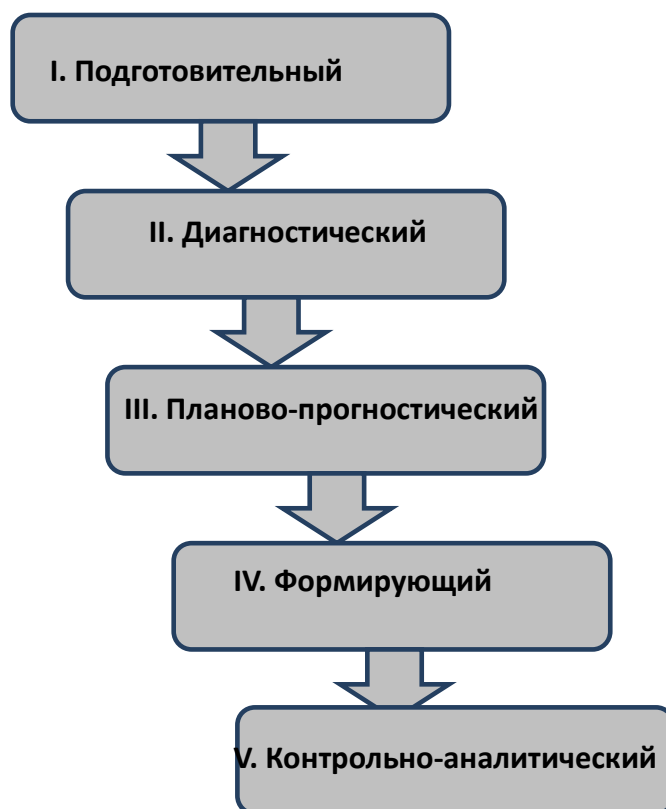


Рис. 5.1. Этапы организации физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в специальном (коррекционном) учреждении

На *подготовительном этапе* изучаются двигательные и соматические нарушения, рекомендации по ограничению и использованию физических средств и нагрузки; устанавливаются доброжелательные отношения с ребенком и выявляются предпочтения к двигательной деятельности и общее отношение к занятиям физической культурой.

Диагностический этап включает в себя анализ медицинских карт детей медицинским работником учреждения для определения особенностей психических и физических отклонений, сопутствующих нарушений здоровья. На этом этапе изучается физическое состояние детей, проводится оценка его уровня перед началом внеурочных занятий.

На *планово-прогностическом этапе* определяются цель, задачи предстоящей работы, а также индивидуальные нагрузки и ограничения.

На *формирующем этапе* реализуется основное содержание с учетом индивидуальных потребностей и возможностей ребенка. Содержание максимально приближено к разделам учебной программы по физической культуре для того, чтобы учащиеся, временно отстраненные от уроков физической культуры, после реабилитационного курса могли вернуться к занятиям со всем классом без ущерба для формирования двигательных умений.

На *контрольно-аналитическом этапе* вместе с медицинским работником анализируются результаты проделанной работы и принимаются решения о переводе учащегося на другой двигательный режим, а в конце учебного года оценивается физическое развитие и формулируются выводы.

На рисунке 5.2 показана деятельность в рамках каждого из этапов организации физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре в специальной (коррекционной) школе.

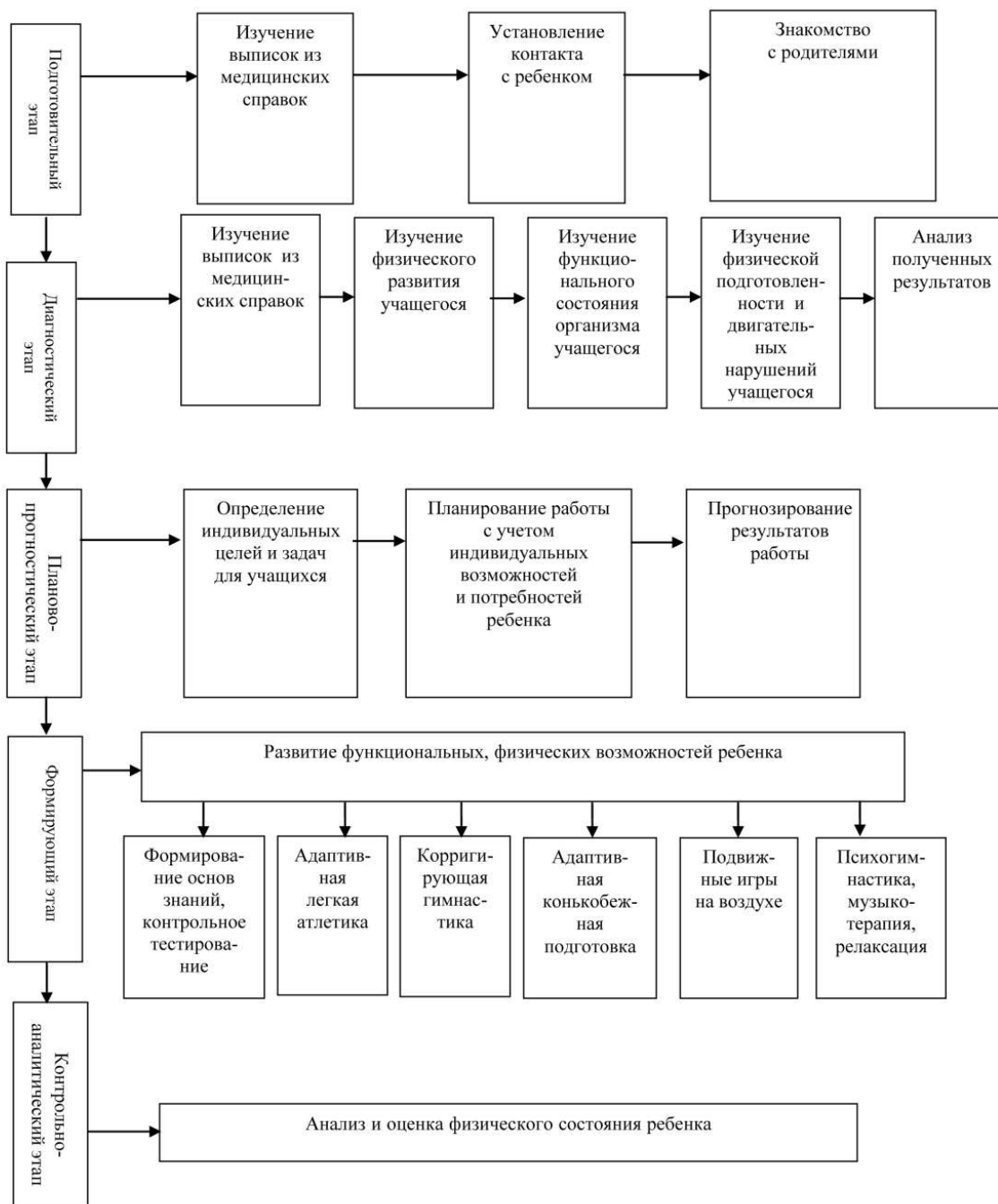


Рис. 5.2. Содержание этапов физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре в специальной школе

Основными задачами физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре в специальной школе являются:

- формирование навыков правильного дыхания;
- повышение толерантности к физическим нагрузкам;
- развитие физических способностей;
- первичная и вторичная профилактика наиболее распространенных нарушений здоровья;
- формирование у учащихся основных гигиенических умений и навыков.

На формирующем этапе оздоровительные занятия проводятся в рамках двух периодов: *подготовительного* и *основного*. Подготовительный период длится для учащихся, имеющих соматические заболевания, как правило, не менее четырех месяцев (с сентября по декабрь). В подготовительном периоде (*режим оздоровительный*) изучаются индивидуальные особенности характера, двигательные нарушения, физическая подготовленность; происходит знаком-

ство с родителями, выясняются предпочтения учащегося к двигательной деятельности, бытовые условия проживания семьи. В этом периоде используются доступные общеразвивающие и необходимые специальные упражнения с учетом характера соматических заболеваний в сочетании с уровнем функциональных возможностей организма и физической подготовленности.

Авторы основывались на рекомендациях отечественных и зарубежных исследователей по выполнению физических упражнений в оздоровительном и адаптационном режимах (пульс 100–110 и 110–120 уд./мин, темп выполнения упражнений медленный и очень медленный) [1, 10]. Климатические особенности Приморья благоприятны для проведения занятий на открытой площадке весь сентябрь и первые недели октября (стоит сухая, теплая погода).

Предложенное распределение времени на освоение разделов физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности гармонизовано с образовательной программой по физической культуре.

В подготовительном периоде (*режим адаптационный*) изучается техника выполнения корректирующих упражнений. Особый акцент делается на участии в акте дыхания передней стенки живота (диафрагмальное и полное дыхание). 50 % всех упражнений проводится в исходном положении лежа и сидя в медленном и среднем темпе.

Большое внимание уделяется корректирующим упражнениям (коррекция ходьбы, бега, осанки и плоскостопия). Комплексы лечебных упражнений были разработаны с учетом рекомендаций М.И. Фонарева [17], В.А. Епифанцова, В.Н. Мошкова, Р.И. Антуфьевой [8], Н.А. Белой [3], И.В. Милуковой [13], А.А. Потапчук [16]; в них также учитывались психофизические способности детей, имеющих соматические заболевания, на основе рекомендаций В.В. Лебединского [11]. Распределение времени в течение учебного года показано в табл. 5.1.

Таблица 5.1

Распределение времени в течение учебного года

Периоды / Части / Содержание разделов	Количество часов
Подготовительный период (сентябрь – декабрь)	33
Инвариантная часть	
Основы знаний, контрольное тестирование	2
Адаптивная легкая атлетика	7
Корректирующая гимнастика	24
Основной период (январь – май)	35
Основы знаний, контрольное тестирование	2
Корректирующая гимнастика	6
Адаптивная конькобежная подготовка	7
Подвижные игры на воздухе	7
Адаптивная легкая атлетика	7
Вариативная часть	
Психогимнастика, музыкотерапия	6
Всего	68

Основной период (*режим тренирующий*) длится с января по май. В этом периоде по рекомендациям Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова [19], В.В. Николаевой [14], С.Н. Попова [15] авторы предлагают работать в адаптационном и тренирующем режимах (пульс 130–140 и 150–158 уд./мин, темп средний и выше среднего с увеличением пауз отдыха).

Основной период предполагает более интенсивный двигательный режим; больше времени уделяется освоению двигательных умений. Для реализации задач основного периода лучше всего подходит раздел «Адаптивная конькобежная подготовка». Катание на коньках использу-

ется при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениях обмена веществ и неврозах. Занятия на коньках способствуют развитию координационных способностей, что для детей, имеющих соматические заболевания, является средством реабилитации и повышения физического статуса. Кроме того, простейшие движения на коньках обеспечивают развитие таких физических способностей, как выносливость, быстрота, гибкость, сила, равновесие. Следует отметить и то, что катание на свежем морозном воздухе обладает значительным закаливающим эффектом.

Раздел «Психогимнастика и музыкотерапия» реализуется также в основном периоде. Занятия из этого раздела можно использовать в те дни, когда на улице неблагоприятная погода для занятий на открытой площадке (снег, дождь, сильный ветер). В этом разделе используются упражнения и игры, позволяющие корректировать поведение.

Согласование структурных элементов физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности и образовательной программы по физической культуре показано на рис. 5.3.

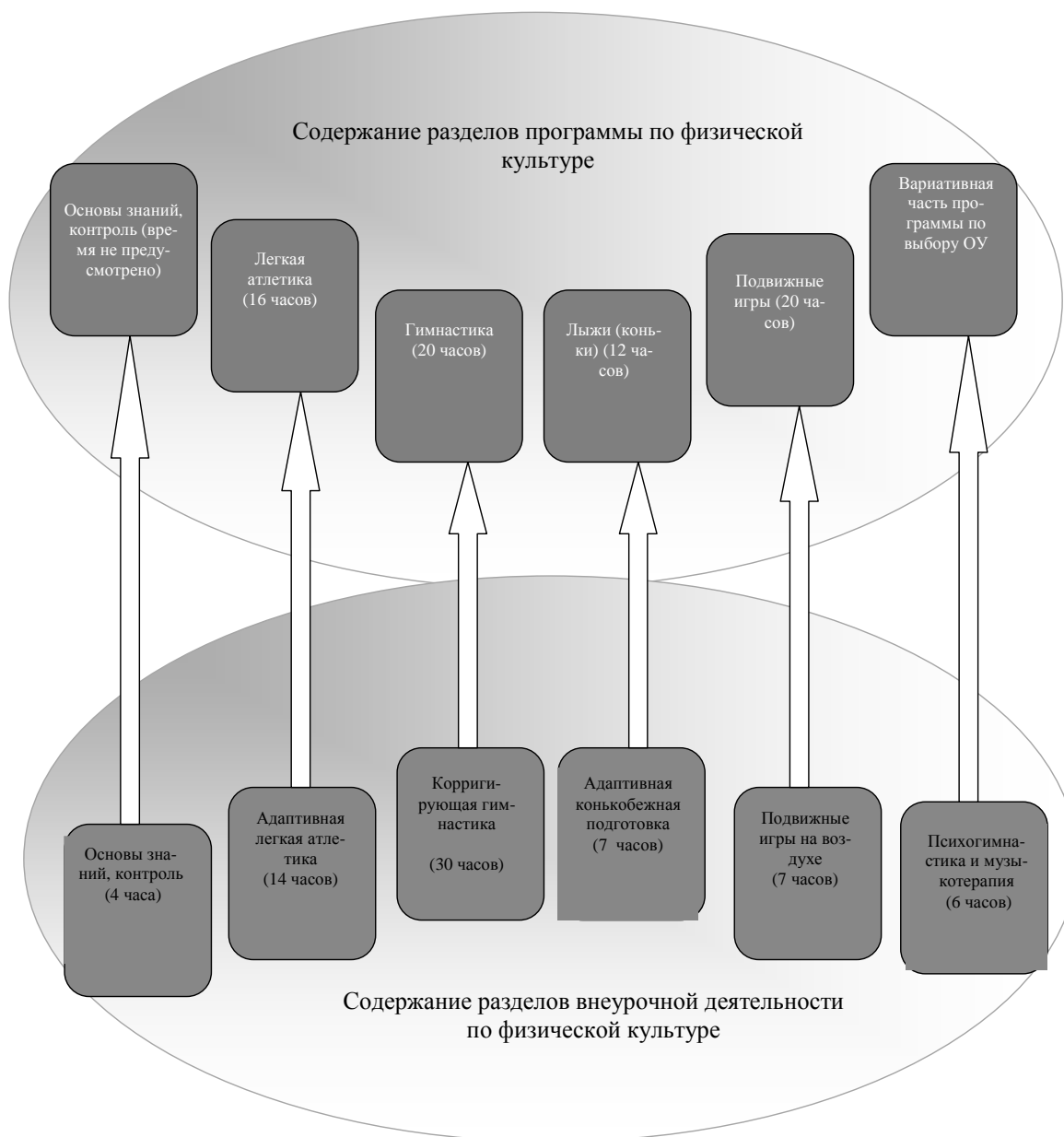


Рис. 5.3. Согласование структурных элементов физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности и образовательной программы по физической культуре

Музыкальное сопровождение в разделе «Психогимнастика и музыкотерапия» применяется на каждом занятии, так как после зимы особенно сильно повышается психическая неустойчивость. Оно используется для уменьшения раздражительности, снижения тревоги и неуверенности в себе, общего успокоения и умиротворения. В этом разделе также применяются элементы звуковой гимнастики с произношением на выдохе гласных и согласных звуков, что является профилактикой простудных заболеваний, а также эффективно при устранении логопедических нарушений.

Каждый раздел сопровождают подвижные игры, которые с успехом используются в практике работы для детей, имеющих заболевания органов зрения, дыхания, пищеварительной системы и опорно-двигательного аппарата. Игры отбираются с учетом психических особенностей учащихся коррекционных школ.

Основы знаний предлагается осваивать по четвертям.

В 1-й четверти учащимся дается информация о строении тела человека, правильной осанке, предупреждении несчастных случаев на занятиях физической культурой; о чистоте тела (умывание, мытье рук, чистка зубов), режиме дня, пользе прогулок и игр на свежем воздухе, строении и функциях органов дыхания.

Во 2-й четверти рассматриваются темы по охране зрения, гигиене сна, предупреждению несчастных случаев на улице и дома.

В 3-й четверти даются сведения об опорно-двигательном аппарате (скелете и мышцах), важнейших органах кровообращения, дыхания.

В 4-й четверти рассматривается строение органов пищеварения, органов чувств, а также изучаются инфекционные болезни (микробы, вызывающие такие болезни, как дизентерия, грипп, туберкулез) и меры по их предупреждению. Ввиду особенностей памяти умственно отсталых учащихся (быстро забывают материал) теоретические знания даются небольшим объемом на каждом занятии и часто повторяются.

Содержание и организация физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре предназначены не только для учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности и хронические соматические заболевания, но и для учащихся, временно нуждающихся в снижении двигательной нагрузки по причине перенесенного заболевания, для того чтобы они при переводе из более низкого двигательного режима в более высокий могли безболезненно «влиться» в учебный процесс по физической культуре, не отстав от сверстников в овладении двигательными умениями. Для этого планирование внеурочной работы органично связано с основным содержанием программ по физической культуре для специальных (коррекционных) школ по физической культуре. В то же время разделы, представленные выше, не дублируют друг друга. Содержание рассчитано на четыре четверти, т.е. на 68 уроков (два занятия в неделю по 40 мин).

5.2. Планирование занятий по корригирующей гимнастике

План-график распределения учебного материала в течение учебного года представлен в табл. 5.2.

Внеурочная работа начинается с раздела «Адаптивная легкая атлетика». В таблице 5.3 представлено поурочное планирование данного раздела: 3–9-е и 56–62-е занятия по годовому плану-графику.

Таблица 5.2

План-график распределения учебного материала

Раздел программы	Номера занятий																											
	1-2		3-9		10-33							34-35		36-41			42-48				49-55			56-62			63-68	
Инвариантная часть																												
Основы знаний																												
Контрольное тестирование																												
Адаптивная легкая атлетика																												
Корректирующая гимнастика																												
Адаптивная конькобежная подготовка																												
Подвижные игры на воздухе																												
Вариативная часть																												
Психогимнастика и музыкотерапия																												

Таблица 5.3

Поурочное планирование раздела «Адаптивная легкая атлетика»

Содержание учебного материала	Номера занятий													
	3	4	5	6	7	8	9	56	57	58	59	60	61	62
Основы знаний. Техника безопасности на занятиях физической культурой	Б	+	+	+	+	+	+							
Правильная осанка, правила выполнения физических упражнений	Б	+	+	+	+	+	+							
Тело человека, гигиена тела								Б	+	+	+	+	+	+
Основные термины								Б	+	+	+	+	+	+
Строевые упражнения. Основная стойка, выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ. В движении	+	+	+	+	+	+	+							
С мячами (или мешочками)								+	+	+	+	+	+	+
Ходьба и бег. Ходьба в сочетании с упражнениями для коррекции осанки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба в сочетании с упражнениями для коррекции плоскостопия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба в разном темпе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег в разном темпе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дозированное восхождение на лестницу								О	О	З	З	С	С	+
Дыхательная гимнастика		О	О	З	З	С	С	+	+	+	+	+	+	+
«Школа мяча» и метания. Подбрасывание выше, ниже, с отскоком от пола, стены		З	З	С	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбивание мяча от пола на месте и в движении двумя руками		С	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Содержание учебного материала	Номера занятий													
	3	4	5	6	7	8	9	56	57	58	59	60	61	62
Отбивание мяча от пола на месте и в движении правой, левой рукой поочередно				О	О	З	З	С	С	+	+	+	+	+
Ловля и передача в парах (снизу, от груди, с отскока от пола)						О	О	З	З	С	С	+	+	+
Метание в цель с 2–6 м								+	+	+	+	+	+	+
Метание на дальность										+	+	+	+	+
Подвижные игры.														
Лови, бросай, упась не давай	+	+												
Хвостики	+	+	+											
Найди свое место в строю		+	+	+										
Летает – не летает			+	+	+									
Спящий кот				+	+	+								
Запрещенное движение					+	+	+							
Самолеты						+	+	+						
Ухо, нос							+	+	+					
Мышеловка								+	+	+				
Море, берег, парус									+	+	+			
Волк во рву										+	+	+		
Сокол и утки											+	+	+	
Два мороза												+	+	+
Белые медведи													+	+
Контрольное тестирование	К													К

Примечание: Б – беседа; К – контроль; О – обучение; З – закрепление; С – совершенствование; «+» – повторение.

5.3. Методика проведения занятий по корригирующей гимнастике

Основы знаний. В этом разделе учащимся дается информация о строении тела человека, правильной осанке, предупреждении несчастных случаев на внеурочных занятиях по физической культуре, чистоте тела (умывание, мытье рук, чистка зубов), режиме дня, пользе прогулок и игр на свежем воздухе. Желательно небольшие беседы проводить до занятия, используя наглядные пособия, рисунки, плакаты. На каждом занятии должны закрепляться следующие знания: правила поведения на внеурочных занятиях, правила дыхания во время ходьбы и бега, а также знания команд и понятия «повороты направо, налево», «шеренга», «интервал», «фланг правый, левый», «колонна», «дистанция» в доступной для детей форме. Например, *шеренгой* называется строй, в котором дети размещены один возле другого

на одной линии и обращены лицом в одну сторону. Расстояние в шеренге называется *интервалом*. Строй может быть сомкнутым, при котором интервал должен быть таким, чтобы дети слегка касались друг друга локтями полусогнутых рук, а может быть разомкнутым, в котором они располагаются на один шаг друг от друга или на указанный интервал. Боковые окончания строя называют *флангами* – правый фланг, левый фланг. *Колонной* называется строй, в котором учащиеся располагаются в затылок друг к другу. Расстояние в глубину между стоящими в колонне называется *дистанцией*.

Ходьба и бег. В зависимости от скорости различают: медленную ходьбу (50–60 шаг./мин); ходьбу в среднем темпе (70–80 шаг./мин); тренирующую ходьбу (90–100 шаг./мин). Ходьба очень быстрым темпом на занятиях с детьми с ослабленным здоровьем не используется. Дозированное восхождение на лестницу и оздоровительный бег развивают возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной системы и психические процессы. В зависимости от скорости различают бег: медленный (60–80 шаг./мин); в среднем темпе (100–110 шаг./мин); тренирующий (120–130 шаг./мин); быстрый (140–150 шаг./мин) [12, 2]. Для проведения контроля за интенсивностью нагрузки учитель должен знать и довести до каждого занимающегося его нижнюю и верхнюю границы пульса, а также оптимальную величину колебания частоты сердечных сокращений. Нижняя граница пульса определяется по формуле: $220 - \text{возраст (в годах)} \cdot 0,6$; верхняя граница пульса определяется по формуле: $220 - \text{возраст (в годах)} \cdot 0,7$. Колебания очень индивидуальны, однако можно считать, что пульс 120–130 уд./мин является зоной тренировки для ослабленных детей, а также для тех, кто имеет отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы; пульс во время занятий не должен превышать 120 уд./мин. Тренировка при пульсе 130–140 уд./мин обеспечивает развитие общей выносливости, но не рекомендуется давать такую нагрузку раньше чем через 4 месяца начала занятий. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки при пульсе от 144 до 156 уд./мин. Решающим условием обеспечения оптимального оздоровительного эффекта при использовании физических упражнений является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма. Главное требование к занятиям бегом – постепенность. Хорошим правилом для регулирования темпа бега и длины дистанции служит «разговорный тест»: если во время бега занимающиеся могут разговаривать, то, значит, все в порядке. Если же во время бега говорить трудно, следует замедлить темп и перейти на ходьбу.

Метание – технически сложное движение, выполнение которого требует проявления многих физических качеств: согласованности действий рук, туловища и ног, равновесия, пространственной координации, развития скоростно-силовых качеств и т.д. Поэтому на внеклассных занятиях рекомендуется широкий спектр упражнений «Школы мяча», которые используются как подготовительные упражнения для освоения метаний.

Корригирующая гимнастика. В данном разделе представлен широкий спектр упражнений для коррекции основных нарушений здоровья учащихся с умственной отсталостью (10–33-е и 36–41-е занятие по годовому плану-графику).

Проведенные авторами исследования выявили, что наибольший процент составляют заболевания органов дыхания у детей с умственной отсталостью. У учащихся младших классов распространены такие заболевания, как бронхит, бронхиальная астма.

Под влиянием физических и специальных дыхательных упражнений улучшается крово- и лимфообразование в легких и плевре, что способствует активизации в них регенеративных процессов и предупреждению осложнений: спаяк, эмфиземы, абсцессов и др. В данном случае используются дыхательные упражнения, направленные на максимальное расширение грудной клетки и растягивание образовавшихся спаяк, ликвидацию болевых ощущений. На занятиях используются ОРУ на все группы мышц (но 70 % должны быть упражнения для верхнего плечевого пояса), а также специальные упражнения:

- 1 – дыхательные упражнения с удлиненным выдохом;
- 2 – дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, способствующие рефлекторному уменьшению спазма бронхов и бронхиол;
- 3 – упражнения на расслабление мышц пояса верхних конечностей;
- 4 – диафрагмальное дыхание;
- 5 – упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (наружных и внутренних косых мышц живота, прямой мышцы живота), способствующие улучшению выдоха.

Между дыхательными упражнениями с произношением звуков обязательно нужно включать паузу отдыха для расслабления мышц (20–30 с). Дозировка упражнений – 4–8 раз; темп медленный и средний. Занятия должны проводиться преимущественно на свежем воздухе (в стадии стойкой ремиссии). Полезно совершать походы в выходные дни, желательно в хвойные леса. Циклические упражнения (ускоренная ходьба, бег, плавание, бег на лыжах и др.) способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем через сложные рефлекторные связи, что способствует повышению тонуса дыхательного центра. Наступает саморегуляция акта дыхания, фазы вдоха и выдоха; снимается спазм мускулатуры в бронхах, в результате чего увеличивается их просвет, улучшается прохождение воздуха в легкие. Специально подобранные упражнения значительно улучшают вентиляцию и кровоснабжение легких, что способствует быстрейшему очищению дыхательных путей от мокроты, предупреждают развитие эмфиземы и пневмосклероза. В целом они способствуют выздоровлению от тяжелого недуга.

Учащение пульса допускают до 10–15 уд./мин. В первую неделю количество повторений каждого упражнения – 7 раз, вторую – третью неделю – 8–10, на четвертой неделе упражнения выполняются с гантелями (500 г).

При заболеваниях органов дыхания противопоказаны упражнения, связанные с натуживанием и задержкой дыхания.

В результате проведения анализа заболеваний мочевыделительной системы у детей с умственной отсталостью в коррекционных школах Приморского края обнаружилось, что из заболеваний мочевыделительной системы наиболее распространен энурез и хронический пиелонефрит.

Лечебные упражнения при энурезе успешно применяются в комплексной терапии, способствуя нормализации нервно-психической сферы и обеспечивая целостное воздействие на организм больного ребенка. Упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, а также приводящих мышц бедер, мышц ягодичной области оказывают непосредственное влияние на деятельность мочевого пузыря. Используются ОРУ для всех мышечных групп из исходных положений: лежа, стоя, сидя и в ходьбе.

Допустимая физическая нагрузка при пиелонефрите – средняя; в состоянии ремиссии используется нагрузка выше средней. В соответствии с уровнем развития в занятия включаются ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, таза, упражнения на расслабление и дыхательные; противопоказаны прыжки, не допускается переохлаждение.

Из заболеваний органов пищеварения у детей с умственной отсталостью, проживающих в Приморском крае, наиболее часто встречаются такие заболевания, как дискинезия желчных путей, гастрит.

При гастрите лечебная гимнастика включает общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Однако упражнения для мышц брюшного пресса противопоказаны. В качестве специальных упражнений применяют упражнения для мышц, окружающих брюшную полость. Полезны прогулки, плавание, ходьба и бег вдоль берега моря, а также упражнения для дистальных отделов нижних конечностей, дыхательная гимнастика.

При дискинезии желчных путей гимнастика состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений; большое значение имеет выбор исходного положения. Наилучшие условия для кровообращения в печени, образования и выделения желчи создаются в положении лежа. Для усиления влияния диафрагмы можно применять дыхательные упражнения лежа на правом боку, так как при этом экскурсия ее правого купола увеличивается. Кроме того, проводят упражнения в упоре стоя на коленях, а также коленно-локтевом, которые способствуют расслаблению брюшного пресса и разгрузке позвоночника, позволяют выполнять упражнения с подниманием и приведением ног без резких изменений внутрибрюшного давления. При гипотонической форме дискинезии упражнения проводятся лежа на спине, на левом и правом боку, в упоре стоя на коленях, сидя и стоя. Выполняют общеразвивающие упражнения и дыхательные с постепенно возрастающей амплитудой и темпом движений. В комплекс включают также упражнения для брюшного пресса, ходьбу, упражнение «дыхание животом». Рекомендуются игры, ходьба, езда на велосипеде, плавание и др. При гипертонической форме дискинезии упражнения проводятся лежа на спине, правом и левом боку; включают общеразвивающие, дыхательные и упражнения на расслабление. При гипертонической форме дискинезии не рекомендуют упражнения для брюшного пресса, упражнения со снарядами (гантелями, набивными мячами); противопоказаны напряжение и задержка дыхания. Темп выполнения

упражнений медленный и средний. Рекомендуются дозированная ходьба, прогулки на лыжах, плавание, катание на коньках.

После перенесенного вирусного гепатита увеличение физической нагрузки должно индивидуализироваться и осуществляться в полном соответствии с характером течения патологического процесса, со степенью функционального восстановления печени. Противопоказаны упражнения на брюшной пресс.

Заболевания сердечно-сосудистой системы среди умственно отсталых учащихся в Приморском крае составляют 2%. В основном это пороки сердца врожденные. При данном виде заболевания рекомендуются комплексы специальных упражнений, так как большинство упражнений (дозированная ходьба, дозированный бег, дозированное восхождение и ОРУ в среднем темпе) являются лечебными. На занятиях особенно следует уделять внимание специальным упражнениям, которые, оказывая действие в основном через нервно-рефлекторные механизмы, снижают артериальное давление. Так, дыхательные упражнения с удлиненным выдохом и урежением дыхания снижают ЧСС. Упражнения для мелких мышечных групп понижают тонус артериол, уменьшают периферическое сопротивление току крови и способствуют продвижению крови по венам; действуя как мышечный насос и вызывая расширение артериол, снижают периферическое сопротивление артериальному кровотоку. Дыхательные упражнения способствуют притоку венозной крови к сердцу; за счет ритмического изменения вдоха отрицательное давление грудной полости оказывает присасывающее действие, а повышающееся при этом внутрибрюшное давление как бы выжимает кровь из брюшной полости в грудную. Во время выдоха внутрибрюшное давление снижается, благодаря чему облегчается движение венозной крови из нижних конечностей.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы рекомендуются: ОРУ, охватывающие все группы мышц, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе от 20 с в конце первой четверти первого года обучения до 2,5–3 мин в конце года обучения.

Специальными упражнениями являются гимнастические упражнения с отягощением и сопротивлением в медленном и среднем темпе, упражнения скоростно-силового и статического в изометрическом режиме. Для мелких мышечных групп рекомендуются дыхательные упражнения статически и динамически активные; для средних и крупных мышечных групп – пассивные, преимущественно с использованием положений лежа и полулежа в среднем и медленном темпе в первые два месяца после заболевания. Для детей, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

Особенности зрительного анализатора у умственно отсталых детей заключаются в том, что в основе умственной отсталости лежит не избирательная дефектность отдельных органов чувств, а недоразвитие центральной нервной системы, в частности коры больших полушарий. На фоне неполноценной структуры развивается недостаточная физиологическая деятельность, характеризующаяся снижением высших процессов – коркового анализатора и синтеза, что и является характерным для умственно отсталых школьников. Однако, принимая во внимание, что олигофрения возникает в результате перенесенных мозговых заболеваний (нейроинфекции, черепно-мозговые травмы), возможны отдельные случаи поражения как самого зрительного органа, так и проводящих нервных путей. Специальное исследование зрительного органа у детей-олигофренов, проведенное Л.И. Брянцевой, дало следующие результаты: в 54 случаях из 75 никаких отклонений от нормы не было обнаружено; в 25 случаях найдены различные аномалии рефракции (свойства глаза преломлять световые лучи); в двух случаях были выявлены аномалии другого характера [4].

На основании данного исследования Л.И. Брянцева сделала вывод о том, что орган зрения некоторых учеников вспомогательных школ отличается в какой-то степени от органа зрения нормального школьника. Отличительной особенностью является меньший процент близорукости по сравнению с нормальными школьниками и высокий процент астигматизма – одной из форм аномалий рефракции.

Иногда при глубоких формах олигофрении наблюдается недоразвитие глазного яблока, неправильное строение зрачка, бегающий нистагм (ритмическое подергивание глазного яблока). У олигофренов редко, но все же встречается близорукость – миопия. Она может быть врожденной или приобретенной и быстро прогрессирующей. Различают легкую степень миопии (–3 диоп-

трии), средней тяжести (–3–6 диоптрий) и очень тяжелую (более 10 диоптрий). Противопоказания для детей, имеющих заболевания глаз: прыжки высотой более 10 см, кувырки, упражнения с нагрузиванием, стойка на руках и на голове, подъем тяжестей, сотрясения и столкновения.

В работах последнего столетия вопросы формирования правильной осанки, а также коррекции ее нарушений активно обсуждались в научной и научно-методической литературе медицинской, биологической и педагогической направленности. Несмотря на различие подходов существующих методик по профилактике и коррекции нарушений осанки, основой любой из них является решение следующих задач:

1. Общее укрепление мышечных групп.
2. Специальное укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Выработка правильной осанки.

При нарушениях осанки и сколиозах во внеурочной работе необходимо применять симметричные и асимметричные позы. Асимметричные позы – позы, которые способствуют выпрямлению позвоночника. Существует огромное количество общеразвивающих упражнений, и почти любое правильно выполненное упражнение способствует формированию правильной осанки. Рекомендуется обязательное чередование статических и динамических упражнений с упражнениями на расслабление, координацию и равновесие, с играми, дыхательными упражнениями. Разнообразное сочетание динамических и статических напряжений является лучшим средством развития выносливости организма. Кроме того, данные упражнения способствуют развитию силы, статической выносливости, а также улучшают кровообращение в мышцах, снимают напряжение и тем самым способствуют формированию правильной осанки. Время отдельного статического напряжения для детей младшего школьного возраста – в пределах 6–8 с, повтор упражнений в одной серии – 5–6 раз. После статических усилий рекомендуется вводить упражнения на расслабление и активные движения. Для формирования правильной осанки важна не столько сила определенных групп мышц, сколько равномерность мышечного тонуса. В младшем школьном возрасте сила невелика; тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей. Кроме того, при различных нарушениях осанки отмечается асимметрия в тонусе различных групп мышц.

Адаптивная конькобежная подготовка (с 42-го по 48-е занятие по годовому плану-графику). В таблице 5.4 представлено поурочное планирование раздела «Адаптивная конькобежная подготовка».

Таблица 5.4

Пурочное планирование раздела «Адаптивная конькобежная подготовка»

Содержание учебного материала	Номера занятий						
	42	43	44	45	46	47	48
Шнурование ботинок, уход за коньками	О	З	С	+	+	+	+
Посадка конькобежца		О	З	С	К	+	+
Оттачивание			О	З	С	К	+
Скольжение				О	З	С	К
Остановка способом полуплугом, плугом					О	З	С
Поворот на месте						О	З
Прохождение поворота скрестным шагом							О
Бег по повороту							
Очищающее дыхание	+	+	+	+	+	+	+
Дыхание «Ха»	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: Б – беседа; К – контроль; О – обучение; З – закрепление; С – совершенствование; «+» – повторение.

Основы конькобежной подготовки являются прекрасным оздоровляющим и закаляющим средством; способствуют улучшению состояния здоровья, повышают общую физическую работоспособность организма, способствуют развитию координации, что для умственно отсталых детей имеет исключительно важное значение. Простейшие движения на коньках развивают основные физические качества: выносливость, быстроту, гибкость, силу, равновесие.

Климатические особенности Приморского края: большее количество осадков приходится на летнее время, зимы малоснежны, снежный покров невелик. Число дней со снежным покровом в городе Владивостоке и его окрестностях – 63–71 день; в декабре средняя декадная высота снежного покрова составляет 4–5 см. Иногда первый снег выпадает 20 декабря, зато минусовая температура устанавливается с ноября по март, что дает возможность заливать каток. Минусовая температура 0 градусов позволяет проводить занятия на воздухе.

Методические рекомендации по разделу «Адаптивная конькобежная подготовка». еще до выхода на лед учащимся необходимо сообщить, что при потере равновесия надо быстро присесть, опустив руки вниз, один из коньков по возможности быстро отставить подальше в сторону в направлении падения под прямым углом к другому коньку. Нельзя отклоняться назад и искать руками опору где-то над головой. Новичок должен знать, что на катке необходимо соблюдать правила поведения. Двигаться надо строго в одном направлении – по кругу против часовой стрелки. Необходимо также знать, что брошенные на лед бумажки, пуговицы, обрывки шнурков могут стать причиной несчастного случая. Изучение практического материала включает следующее: освоение умения шнуровать ботинки коньков, изучение падения, скольжения на одной и двух ногах, остановка «плугом», «полуплугом», прохождение поворотов. Боязнь падения создает психологический барьер, который мешает обучению. Одной из причин, вызывающей падения, является недостаточная сила мышц и связок голеностопного сустава, вследствие чего трудно удержать равновесие, ноги подворачиваются. Существуют и другие причины, особенно характерные для умственно отсталых детей, – недостаточное развитие функций вестибулярного аппарата и координации движений, слабая ориентация тела в пространстве. Эти и другие причины можно устранить с помощью подготовительных упражнений, выполняемых в помещении.

Подвижные игры на воздухе. В таблице 5.5 представлено поурочное планирование раздела «Подвижные игры на воздухе».

Таблица 5.5

Поурочное планирование раздела «Подвижные игры на воздухе»

Содержание учебного материала	Номера занятий						
	49	50	51	52	53	54	55
«Мышеловка»	О	З	С				
«Донеси мешочек»		О	З	С			
«Вороны-воробьи»			О	З	С		
«Садовник»				О	З	С	
«Космонавты»					О	З	С
«Быстрая карусель»	З	С					
«Змея»	С						
«Казачьи разбойники»						О	З
«День и ночь»							О

Примечание: О – обучение; З – закрепление; С – совершенствование.

Данный раздел программы может проводиться как в зале, так и на улице в зависимости от особенностей контингента школьников. Двигательная деятельность детей в зимнее время значительно сокращается, уменьшается и время их нахождения на воздухе, что отрицательно сказывается на самочувствии и физическом развитии детей. Подвижные игры хороши тем, что они более доступны, требуют меньше материальных затрат. Проведение подвижных игр на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.

Многократное повторение упражнений в условиях открытого пространства способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. В условиях проведения занятий на открытом воздухе, особенно в холодное время года, необходимо учитывать метеорологические факторы – температуру, влажность и скорость ветра.

Рекомендуемые температурные нормы для занятий на открытом воздухе для детей от 6 до 12 лет: безветренная погода до 10 °С; ветер до 5 м/с при температуре 8 °С. При сильном ветре

(6–10 м/с) и температуре 5 °С занятия необходимо проводить только на закрытых площадках и вблизи жилищ. При температуре –16 °С занятия проводить не рекомендуется. Приведенные данные представлены без учета влажности воздуха, поэтому определенные температурные поправки рекомендуется вносить самостоятельно. В очень морозные дни занятия нужно проводить в зале при открытых окнах, чтобы не снижать достигнутого уровня закаленности детей.

Продолжительность занятий на воздухе должна соответствовать программным рекомендациям. Структура занятий строится в соответствии с общими положениями, но состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (3–4 мин) включает построение, приветствие, подсчет ЧСС, опрос о самочувствии.

Подготовительная часть (12–16 мин) начинается с поворотов на месте, ходьбы, во время которой дети выполняют 3–5 дыхательных упражнений. После непродолжительной ходьбы с различными заданиями (ходьба высоко поднимая колени, в полуприседе, в полном приседе, ходьба выпадами, ходьба в равновесии, невысокие подскоки с ноги на ногу и др.) дается медленный бег различными видами (широким шагом, приставным шагом, спиной вперед, парами, враспынную и т.д.) в течение 2–4 мин. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны в зависимости от игры. После построения и ходьбы с заданием можно начать урок с подвижной игры с умеренной психофизической нагрузкой.

В основной части (около 20 мин) выполняются игры с тренирующей и тонизирующей психофизической нагрузкой. Игры подбираются в зависимости от задач урока.

В заключительной части (5–10 мин) проводятся игры низкой подвижности (игры на внимание) или игровые упражнения. Медленный бег (не более 1 мин) переходит в ходьбу, во время которой выполняется дыхательная гимнастика.

Большинство игр содержат упражнения в равновесии, т.е. в удержании и перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Это способствует развитию координации движений, воспитанию внимания, ориентировки в пространстве. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой (I группа) используются в заключительной части занятия. Амплитуда движений в этих играх небольшая; в работу в основном включаются мелкие и средние мышечные группы, для крупных мышечных групп даются лишь элементарные движения. Подвижные игры с умеренной психофизической нагрузкой (II группа) применяются через 3–4 недели после обострения заболевания. В одно занятие можно включить несколько подвижных игр со сменой нагрузки на различные мышечные группы. В игры может быть введен элемент соревнования, но направленный лишь на увеличение точности, слаженности движений, выразительности исполнения.

Психогимнастика и музыкотерапия (63–68-е занятие по годовому плану-графику). Данный раздел состоит из пальцевой гимнастики, психогимнастики, релаксации и музыкотерапии, упражнений на коррекцию осанки. В каждом занятии применяется все перечисленные разделы.

Пальцевая гимнастика развивает мелкую моторику рук. Исследования Л.Г. Харитоновой, Л.А. Суянгуловой, Л.В. Харченко доказали, что регулярные и систематические занятия благоприятно отражаются на умственных способностях, памяти, внимании, а также укрепляют мышцы рук, повышают их координацию, силу, гибкость, в результате чего легче даются мелкие и точные движения рук [18]; дети легче овладевают навыками письма, рисования, лепки, шитья, вязания, столярного и слесарного дела, игры на музыкальных инструментах.

Релаксация. Методика проведения релаксации следующая: дети ложатся на спину; им предлагается закрыть глаза и отдохнуть. У некоторых детей при закрывании глаз могут возникнуть страхи. В этих случаях ребенка следует постепенно приучать закрывать глаза. В процессе занятий также следует обращать внимание и на состояние круговых мышц глаз. Веки должны быть сомкнуты легко, без напряжения. Продолжительность первых трех занятий – 2–5 мин. Последующие занятия увеличиваются до 7–10 мин. Каждая формула релаксации проговаривается 2–3 раза. Голос должен быть тихим, мягким, темп несколько замедленным. Для усиления эффекта расслабления можно легко поглаживать сверху вниз руки и грудь ребенка. Формы релаксации могут быть самыми разнообразными. Например: «мы успокаиваемся, мы отдыхаем, глазки закрываем. Ножки наши отдыхают, руки наши отдыхают. Как хорошо и приятно отдыхать».

Музыкотерапия применяется для уменьшения раздражительности (Бах «Кантата № 2», Бетховен «Лунная соната», Прокофьев «Соната РЕ»), для уменьшения чувства тревоги и неуверенно-

сти в себе (Шопен «Мазурка прелюдии», Штраус «Вальс»), для успокоения и умиротворения (Бетховен «Шестая симфония (2-я часть)», Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария»).

Вопросы для самоконтроля

1. Составьте конспект занятия на основе содержания раздела «Адаптивная легкая атлетика» для детей с нарушением здоровья.
2. Составьте конспект занятия на основе содержания раздела «Адаптивная конькобежная подготовка» для детей с нарушением здоровья.
3. Составьте конспект занятия на основе содержания раздела «Корректирующая гимнастика» для детей с нарушением здоровья.
4. Составьте комплекс упражнений для детей с нарушением интеллекта при заболеваниях дыхательной системы.
5. Составьте комплекс упражнений для детей с нарушением интеллекта при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Библиографический список

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-на-Дону, 2000.
2. Аронов, Д.М. Сердце под защитой / Д.М. Аронов. – Москва: ФиС, 1982.
3. Белая, Н.А. Лечебная физическая культура и массаж / Н.А. Белая. – Москва: Советский спорт, 2001. – 271 с.
4. Брянцева, Л.И. Анализ зрительно воспринимающих объектов детей с психическим недоразвитием / Л.И. Брянцева // Дефектология. – 1999. – № 2. – С. 18, 19.
5. Васянина, И.И. Организация и содержание физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре учащихся с легкой умственной отсталостью: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Васянина Ирина Ивановна. – Санкт-Петербург, 2016. – 141 с.
6. Гогольчева, В.П. Программа совершенствования функций внешнего дыхания у младших школьников с умственной отсталостью на занятиях ЛФК: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гогольчева Виктория Петровна. – Омск, 1999. – 23 с.
7. Горская, И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным уровнем здоровья: автореф. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Горская Инесса Юрьевна. – Омск, 2001. – 47 с.
8. Епифанцов, В.А. Лечебная физическая культура: справочник / В.А. Епифанцов, В.Н. Мошков, Р.И. Антуфьева. – Москва: Медицина, 1987. – 527 с.
9. Иванов, С.М. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте / С.М. Иванов. – Москва, 1983. – 400 с.
10. Kliin, P.N. et al Tuberculous hypnosis. Correction with spinal osteotomy, halo pelvic distraction and anterior and posterior fusion / P.N. Kliin, L.C.S. Nus, J.O'Brien // Joint Surg. – 2004. – 143 p.
11. Лебединский, В.В. Нарушения психического развития у детей / В.В. Лебединский. – Москва: Медицина, 2005. – С. 24–35.
12. Матвеев, Л.П. Методика физического воспитания с основами теории / Л.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – Москва, 1991. – 270 с.
13. Милюкова, И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / И.В. Милюкова. – Москва, 2003.
14. Николаева, В.В. Влияние хронической болезни на психику / В.В. Николаева. – Москва, 1997. – 65 с.
15. Попова, З.И. Особенности методики уроков по физическому воспитанию со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ (легкая атлетика, лыжная подготовка) / З.И. Попова // Организация и методика физического воспитания в детском и юношеском возрасте: межвуз. сб. науч. трудов. – Москва, 1983. – С. 68–72.
16. Потапчук, А.А. Диагностика развития ребенка: Шкалы и тесты уровня здоровья детей и подростков / А.А. Потапчук. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 162 с.
17. Фонарев, М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. – Москва: Медицина, 1983.
18. Харитонов, Л.Г. Пальчиковая гимнастика с элементами самомассажа / Л.Г. Харитонов, Л.А. Сунгулова, Л.В. Харченко. – Омск, 1996. – 32 с.
19. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2001. – С. 436–464.
20. Шакурова, Л.Е. Физическое воспитание умственно отсталых школьников 12–13 лет оздоровительно-коррекционными средствами: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Шакурова Лариса Евгеньевна. – Набережные Челны, 2009. – 24 с.
21. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры / Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2001. – 150 с.

Глава 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

С.Н. Ермаков, О.А. Барабаш, Т.М. Дьяконова

6.1. Организация процесса формирования социально-трудовой компетенции обучающихся

Современное развитие производства, научно-технический и социальный прогресс требуют подготовки для различных отраслей народного хозяйства таких специалистов, которые обладают глубокими знаниями, сознательным и творческим отношением к труду.

Качественная подготовка к труду является одним из важнейших факторов комплексной реабилитации и социальной адаптации детей с недоразвитием интеллекта; направлена на достижение ими ощущения социального комфорта и равноправия в обществе. Такая подготовка обеспечивает наиболее полную интеграцию данной категории детей в общество, способствует улучшению их морального, психологического состояния и предоставляет возможность полноценной активной жизни наряду со всеми остальными человеческими индивидами.

Однако практика показывает, что многие выпускники школ, в том числе и коррекционных, ощущают трудности при переходе на работу на производстве. Часто они имеют слабую общую и специальную физическую подготовленность, медленно адаптируются к производственным условиям, быстрее устают, склонны к перемене профессии. Всё это порождает колоссальные материальные издержки, часто сопровождается психологическими травмами, депрессиями (нередки случаи суицидов).

В данных условиях перед школами ставятся задачи устранения недостатков и пробелов в трудовой подготовке школьников. Необходимо более качественно и в более короткие сроки вырабатывать у учащихся прочные профессиональные навыки. Здесь не обойтись без профилирования физического воспитания с целью развития и совершенствования функциональных и двигательных возможностей, профессионального просвещения, адаптации учащихся применительно к конкретным видам трудовой деятельности.

На выполнение вышеперечисленных задач направлены занятия физическими упражнениями с профессиональной направленностью. Подобные занятия также позволяют сочетать двигательную деятельность с умственной: детям необходимо понять задачи занятия, усвоить смысл, направленность упражнений, указаний учителя, проанализировать свои действия, при этом используя речь и собственные движения.

Побуждение учащихся к осознанным действиям способствует совершенствованию двигательных действий, развитию речи, обогащению словарного запаса. Осознанность действий учащихся, равноправное, дружеское общение взрослых и детей создаёт на уроках положительный эмоциональный фон, что также немаловажно.

Раздел профессионально ориентированной физической подготовки в рамках образовательной области «Физическая культура» для учащихся коррекционных образовательных учреждений VIII вида должен способствовать решению задач по развитию профессионально-важных качеств, профессиональной ориентации, сокращению сроков профессионального обучения, улучшению качества работы, повышению работоспособности и производительности труда.

В связи с тем, что трудовое обучение в коррекционных образовательных учреждениях ведётся по различным специальностям, некоторые из которых имеют сходные условия по объёму, интенсивности, а также биомеханическим, психофизиологическим особенностям производственных движений, предлагается все специальности разделить на несколько групп. Так как в коррекционных образовательных учреждениях Приморского края не все группы специальностей распространены равномерно, были выбраны наиболее популярные профили трудового обучения, которые объединили в три группы: швея, сапожник – 1-я группа; столяр, сле-

сать, плотник, деревообработчик, штукатур-маляр – 2-я группа; сельхозработчий, животновод – 3-я группа. Задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки внутри каждой из групп практически неизменные. Так, для первой группы специальностей задачи уроков ранжируются следующим образом: 50 % времени отводится на совершенствование координационных способностей (тактильной чувствительности пальцев рук и др.); 40 % – на развитие статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; 5 % – на развитие подвижности суставов кисти; 5 % – на развитие силы мышц рук, ног.

Для второй группы специальностей задачи уроков соотносятся следующим образом: 50 % времени отводится на совершенствование координационных способностей (дифференцирование пространственных и силовых параметров движения, быстроты движений); 20 % – на развитие силы мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; 15 % – на развитие статической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; 15 % – на развитие динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Для третьей группы специальностей задачи уроков соотносятся следующим образом: 50 % времени отводится на развитие общей, статической и динамической выносливости (мышц рук, плечевого пояса, спины, ног); 20 % – на развитие силы мышц рук, туловища, ног; 20 % – на совершенствование координационных способностей.

Представленные в учебном пособии материалы прошли успешную экспериментальную апробацию в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях Приморского края. Соответственно, они (*изменить*) согласуются с распространенностью профилей трудового обучения в специальных учреждениях Приморья. Тем не менее представленные материалы можно использовать в качестве основы и легко трансформировать с учетом групп специальностей, культивируемых в специальных учреждениях VIII вида, любого региона России. Возрастная соотнесенность всех предлагаемых в работе материалов касается учащихся старшей школы.

Суммарный объем времени, выделяемый на решение этой дополнительной задачи в процессе урока, должен составлять 30–40 %.

Как показали результаты проведенной авторами экспериментальной работы, применение разработанных средств, документов планирования и методик контроля в процессе образования по физической культуре учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида позволяет повысить их двигательную активность в урочное и внеурочное время, интерес к занятиям физическими упражнениями, в том числе и с профессиональной направленностью, более качественно проводить консультационную работу с учащимися, что неизбежно отражается на их последующей социальной адаптации.

6.2. Планирование учебного материала по физической культуре с профессиональной направленностью

Предлагаемый в этом подразделе материал имеет в своей основе профессиональную направленность процесса образования по физической культуре. Он представлен как органичный компонент базовой части образовательной области «физическая культура» и реализуется в процессе основного образования по физической культуре школьников старших классов.

Как известно, планирование процесса образования по физической культуре является одной из наиболее важных функций процесса управления образованием и определяется как обоснование целенаправленного достижения учащимися физического совершенства путем разработки цели и программы ее реализации. В таблице 6.1 представлено поурочное планирование раздела «Легкая атлетика» для учащихся 8-го и 9-го классов (1–20-й уроки в разделе, 1–10-й, 61–70-й уроки в годовом плане-графике).

Таблица 6.1

Поурочное планирование раздела «Лёгкая атлетика»

Содержание учебного материала	Номера уроков																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ходьба. Ходьба на скорость (отрезки 50–100 м)	О	Ф	+	Δ																

Содержание учебного материала	Номера уроков																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ходьба на скорость (до 15–20 мин). Ходьба группами наперегонки		О	فا	+	Δ															
Ходьба по пересечённой местности до 1,5–2 км			О	فا	+	Δ														
Ходьба по залу со сменной видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках				О	فا	+	Δ													
Бег. Бег в медленном темпе до 8–12 мин					О	فا	+	Δ												
Бег на 100 м с различного старта. Бег на 100 м – 2 раза за урок						О	فا	+	Δ											
Эстафета 4×100 м. Бег на 60 м – 4 раза за урок							О	فا	+	Δ										
Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий								О	فا	+	Δ									
Кроссовый бег 500–1000 м по пересечённой местности									О	فا	+	Δ								
Прыжки. Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями										О	فا	+	Δ							

Содержание учебного материала	Номера уроков																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с)																				
Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега											О	ف	+	Δ						
Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики)												О	ف	+	Δ					
Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Прыжок с разбега способом «перешагивание», подбор индивидуального разбега													О	ف	+	Δ				
Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной», схема техники прыжка														О	ف	+	Δ			
Метания. Броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат															О	ف	+	Δ		

Содержание учебного материала	Номера уроков																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Толкание набивного мяча до 2–3 кг со скачка в сектор																				
Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м																О	□	+	Δ	
Метание в цель. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время																	О	□	+	Δ

В таблице 6.2 представлено поурочное планирование раздела «Гимнастика» (1–12-й уроки в разделе, 11-й и 12-й уроки в годовом плане-графике).

Таблица 6.2

Поурочное планирование раздела «Гимнастика»

Содержание учебного материала	Номера уроков											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>Строевые упражнения:</i> – перестроения – повороты на месте и в движении – размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал – построение в две шеренги, размыкание, перестроение в четыре шеренги – ходьба в различном темпе и различных направлениях	О		+	Δ								
<i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</i> – упражнения на осанку – дыхательные упражнения – упражнения в расслаблении мышц – основные положения движения головы, конечностей, туловища		О		+	Δ							

Содержание учебного материала	Номера уроков											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<p><i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – с гимнастическими палками – со скакалками – с набивными мячами – на гимнастической скамейке 			О		+	Δ						
<p><i>Упражнения на гимнастической стенке:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – взмахи – приседания <p><i>Акробатические упражнения (элементы, связки) выполняются только после консультации врача</i></p>				О		+	Δ					
Простые и смешанные висы и упоры					О		+	Δ				
<p><i>Переноска груза и передача предметов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – передача набивного мяча – переноска нескольких снарядов – правила техники безопасности при переноске снарядов <p><i>Танцевальные упражнения</i></p>						О		+	Δ			
<p><i>Лазание и перелазание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – по гимнастической стенке, канату – по бревну или низковисящему горизонтальному канату – подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево 							О		+	Δ		
<p><i>Равновесие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – на гимнастической скамейке – на бревне – комбинация упражнений на бревне 								О		+	Δ	
<p><i>Опорный прыжок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики) – ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки) – согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики) – преодоление полосы препятствий (канат, гимнастическая стенка, опорный прыжок) 									О		+	Δ

Содержание учебного материала	Номера уроков											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Развитие коорд. способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакции, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

В таблице 6.3 представлено поурочное планирование раздела «Спортивные игры» (волейбол + баскетбол) (1–18-й уроки в разделе, 27–44-й уроки в годовом плане-графике).

Таблица 6.3

Поурочное планирование раздела «Спортивные игры» (волейбол + баскетбол)

Содержание учебного материала	Номера уроков																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Волейбол. Приём и передача мяча сверху в парах после перемещения	О	€	+	Δ														
Приём и передача мяча снизу в парах после перемещения		О		+	Δ													
Верхняя прямая передача в прыжке			О		+	Δ												
Верхняя прямая подача				О		+	Δ											
Прямой нападающий удар через сетку					О		+	+	Δ									
Блок						О		+	+	Δ								
Баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой											О		+	Δ				
Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд											О		+	Δ				
Ведение мяча с обводкой препятствий												О		+	Δ			
Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди													О		+	Δ		
Подбирание отскокившего мяча от щита														О		+	Δ	

В таблице 6.4 представлено поурочное планирование разделов «Лыжные гонки», «Коньки» (1–20-й уроки в разделе, 45–64-й уроки в годовом плане-графике).

Таблица 6.4

Поурочное планирование разделов «Лыжные гонки», «Коньки»

Содержание учебного материала	Номера уроков																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход	0	□	+	Δ																
Одновременный двухшажный ход		0	□	+	Δ															
Одновременный бесшажный ход				□	+	Δ														
Одновременный одношажный ход					□	+	Δ													
Поворот «упором»					0	□	+	Δ												
Поворот «махом на месте»						0	□	+	Δ											
Комбинированное торможение лыжами и палками. Правильное падение при прохождении спусков								0	□	+	Δ									
Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40–60 м									0	□	+	Δ								
Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), 3 км (мальчики)										0	□	+	Δ							
Лыжные эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Игры на лыжах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Коньки. Бег со старта													€	+	Δ					
Повторный бег на 100 м													0	€	+	Δ				
Повторный бег парами на время 300 м (2–3 раза)														0	€	+	Δ			
Выполнение входа в поворот и выхода из поворота															0	€	+	Δ		

Содержание учебного материала	Номера уроков																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Распределение сил на дистанции до 600 м																0	€	+	Δ	
Бег на выносливость (до 2–4 мин)																	0	€	+	Δ

Документы текущего планирования для 9-го класса

В таблице 6.5 представлено поурочное планирование раздела «Легкая атлетика» (1–30-й уроки в разделе, 1–15-й, 91–105-й уроки в годовом плане-графике).

Таблица 6.5

Поурочное планирование раздела «Лёгкая атлетика»

Содержание учебного материала	Номера уроков														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ходьба. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно; прохождение на скорость отрезков от 100 до 200 м	ف	+	+	Δ											
Пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км; фиксированная ходьба		0	ف	+	Δ										
Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м – 4 раза за урок			0	ف	+	Δ									
Эстафетный бег с этапами до 100 м				0	ف	+	Δ								
Медленный бег до 10 – 12 мин	+	+	+	+	+	+	+	Δ							
Бег на средние дистанции (800 м)						0	ف	+	Δ						
Кросс: юноши 1000 м, девушки 800 м							0	ف	+	Δ					
Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину								0	ف	+	Δ				
Прыжок в длину с полного разбега «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка									0	ف	+	Δ			
Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка										0	ف	+	Δ		
Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (сильные юноши)											0	ف	+	Δ	

Содержание учебного материала	Номера уроков														
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Бег.															
Медленный бег до 10–12 мин	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег на 100 м – 3 раза за урок	○	□	+	Δ											
Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м)		○	□	+	Δ										
Прыжки.															
Прыжок в длину с полного разбега «согнув ноги» в обозначенное место			○	□	+	Δ									
Метания.															
Метание малого утяжелённого мяча (100–150 г) в цель с различных исходных положений (стоя, с разбега)				○	□	+	Δ								
Метание малого утяжелённого мяча (100–150 г) на дальность с различных исходных положений (стоя, с разбега)					○	□	+	Δ							
Метание гранаты с различных исходных положений в цель						○	□	+	Δ						
Метание гранаты с различных исходных положений на дальность							○	□	+	Δ					
Метание хоккейного мяча с различных исходных положений в цель								○	□	+	Δ				
Метание хоккейного мяча с различных исходных положений на дальность									○	□	+	Δ			
Толкание ядра (юноши – 4 кг)										○	□	+	Δ		
Толкание набивного мяча (3 кг) на результат со скачка											○	□	+	Δ	
Преодоление в максимальном темпе полосы препятствий на дистанции до 100 м												○	□	+	Δ

В таблице 6.6 представлено поурочное планирование раздела «Гимнастика» (1–10-й уроки в разделе, 16–25-й уроки в годовом плане-графике).

Поурочное планирование раздела «Гимнастика»

Содержание учебного материала	Номера уроков									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> размыкание в движении на заданный интервал сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне изменение скорости передвижения; фигурная маршировка 	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> упражнения на осанку дыхательные упражнения упражнения в расслаблении мышц основные положения движения головы, конечностей, туловища 	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> с гимнастическими палками с набивными мячами упражнения на гимнастической скамейке 	ف	+	Δ							
<p>Упражнения на гимнастической стенке:</p> <ul style="list-style-type: none"> пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь ногой о рейку на уровне колена сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь ногами на вторую, третью рейку от пола (юноши) 	О	ف	+	Δ						
<p>Акробатические упражнения (элементы, связки):</p> <ul style="list-style-type: none"> кувырок вперёд из положения сидя на пятках (юноши) толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки (юноши) из положения «мост» поворот вправо (влево) в упор на правое (левое) колено; сильным в упор присев (девочки) 		О	ف	+	Δ					
<p>Простые и смешанные висы и упоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.) простые комбинации на брусьях 			О	ف	+	Δ				
<p>Переноска груза и передача предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> передача набивного мяча в колонне справа, слева передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава) <p>Танцевальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> приглашение к танцу сочетание разученных танцевальных шагов «Румба» 				О	ف	+	Δ			

Содержание учебного материала	Номера уроков									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Лазание и перелезание: <ul style="list-style-type: none"> завязывание каната петлёй на бедре соревнование в лазанье на скорость подтягивание в вися на канате лазанье в вися на руках по канату 					О	ف	+	Δ		
Опорный прыжок: <ul style="list-style-type: none"> совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня; прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды 						О	ف	+	Δ	
Преодоление полосы препятствий: <ul style="list-style-type: none"> лазанье по двум канатам без помощи ног, переход на гимнастическую стенку, спуск вниз, упор на коленях на коне, соскок прогнувшись (юноши); опорный прыжок, наскок с мостика на бревно, пробегание по бревну, соскок с поворотом на 90° (девочки) 							О	ف	+	Δ
Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

В таблице 6.7 представлено поурочное планирование раздела «Спортивные игры» (волейбол + баскетбол).

Таблица 6.7

Попурочное планирование раздела «Спортивные игры» (волейбол + баскетбол)

Содержание учебного материала	Номера уроков																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Волейбол. Техника приёма и передачи мяча и подачи		+	+	Δ																
Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений			+	+	Δ															
Верхняя прямая передача в прыжке					+	Δ														
Прямой нападающий удар через сетку						+	Δ													
Блок							+	Δ												

Содержание учебного материала	Номера уроков																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Верхняя передача мяча после перемещения вперёд, влево, вправо								+	Δ											
Передача мяча в зонах 6–3–4 (2) через сетку									+	Δ										
Передача мяча в зонах 5–3–4 (2) через сетку										+	Δ									
Передача мяча в зонах 1–2–3 через сетку											+	Δ								
Нижняя прямая подача												+	Δ							
Приём мяча снизу у сетки											○		+	Δ						
Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте												○		+	Δ					
Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении													○		+	Δ				
Верхняя прямая подача														○		+	Δ			
Блокирование мяча															○		+	Δ		
Прямой нападающий удар через сетку с шагом																○		+	Δ	
Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов (сериями)																	○	قف	+	Δ
Подвижные игры с элементами волейбола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Баскетбол.																				
Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо	قف	+	Δ																	
Ведение мяча с обводкой препятствий		قف	+	Δ																

Содержание учебного материала	Номера уроков																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой			ف	+	Δ															
Передача мяча от груди в парах с продвижением вперёд				ف	+	Δ														
Броски мяча по корзине в движении снизу от груди					ف	+	Δ													
Подбирание отскочившего мяча от щита						ف	+	Δ												
Повороты в движении без мяча						О	ف	+	Δ											
Повороты в движении после получения мяча							О	ف	+	Δ										
Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении игроков в парах								О	ف	+	Δ									
Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении игроков в тройках									О	ف	+	Δ								
Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении игроков в парах										О	ف	+	Δ							
Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении игроков в тройках											О	ف	+	Δ						
Передача мяча из-за головы при передвижении бегом												О	ف	+	Δ					
Ведение мяча с изменением направления без обводки													О	ف	+	Δ				

Содержание учебного материала	Номера уроков																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ведение мяча с изменением направления с обводкой														О	ف	+	Δ			
Броски мяча в корзину из различных положений															О	ف	+	Δ		
Подвижные игры с элементами баскетбола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Δ
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Δ

В таблице 6.8 представлено поурочное планирование разделов «Лыжные гонки», «Коньки» (1–25-й уроки в разделе, 46–70-й уроки в годовом плане-графике).

Таблица 6.8

Поурочное планирование разделов «Лыжные гонки», «Коньки»

Содержание учебного материала	Номера уроков														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лыжные гонки. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов	□	+	+	Δ											
Одновременный двухшажный ход		□	+	+	Δ										
Комбинированное торможение лыжами и палками			□	+	+	Δ									
Правильное падение при прохождении спусков				□	+	+	Δ								
Совершенствование техники изученных ходов					О	□	+	Δ							
Поворот на месте махом назад кнаружи						О	□	+	Δ						
Спуск в средней и высокой стойке							О	□	+	Δ					
Преодоление бугров и впадин								О	□	+	Δ				
Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне									О	□	+	Δ			
Прохождение на скорость отрезка до 100 м (4–5 раз за урок)										О	□	+	Δ		
Прохождение дистанции 3–4 км по среднепересечённой местности											О	□	+	Δ	

Содержание учебного материала	Номера уроков														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Прохождение дистанции 2 км на время												О	□	+	Δ
Подвижные игры на лыжах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Коньки.	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
Свободное катание 500–600 м	□	+	+	Δ											
Бег парами на время 300 м (2–3 раза)		□	+	+	Δ										
Упражнения для развития скоростной выносливости: повторение отрезков по 60, 100, 200 м			О	□	+	Δ									
Упражнения для развития скоростной выносливости: бег со старта на 30, 40, 50 м (4–5 раз)				О	□	+	Δ								
Бег в равномерном темпе до 800 м (девочки), до 1000 м (юноши)					О	□	+	Δ							
Бег командами, с выбыванием						О	□	+	Δ						
Бег на время 400 м (девочки), 600 м (юноши)							О	□	+	Δ					
Подвижные игры на коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					

Примечание: О – ознакомление с новым учебным материалом, □ – повторение, закрепление пройденного материала, «+» – совершенствование приобретённых знаний, умений, навыков; Δ – контроль полученных знаний, умений, навыков.

6.3. Содержание занятий по физической культуре с профессиональной направленностью

6.3.1. Перечень средств физической культуры для первой группы специальностей

Для первой группы специальностей в разделе образовательной программы «Легкая атлетика» предусмотрено двадцать уроков (1–10-й и 61–70-й уроки) согласно поурочно-тематическому плану; в разделе «Гимнастика» – двенадцать уроков (11–12-й уроки); в разделе «Спортивные игры» («Волейбол») – десять уроков (27–36-й уроки); в разделе «Лыжная подготовка» – двадцать два урока (45–66-й уроки).

Поскольку для детей с отклонениями в развитии двигательный режим является одной из форм реабилитации, то их недельная двигательная активность должна отличаться количественно и качественно от соответствующей деятельности обычного школьника. В связи с этим предусмотрено наличие домашних заданий, выполняемых и оцениваемых по системе максимальных тестов (МТ), что позволяет повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой, а учителю облегчить оценку эффективности данных мероприятий. Домашнее задание для самостоятельной работы с каждым упражнением даётся сроком на две недели. Количество раз выполнения упражнения на каждый день рассчитывается по формуле: $(МТ1 \cdot 2) + 2n$, где n – число дней, МТ1 – первый максимальный тест. До выполнения упражнения и после него

нужно определять ЧСС. На основании данных показателей можно судить о переносимости нагрузок, приспособляемости к ним. При невозможности выполнения упражнения заданное количество раз за один приём необходимо выполнить упражнение в несколько приёмов.

Раздел образовательной программы «Легкая атлетика»

Урок № 1 (1)

В скобках дан номер урока по плану-графику учебного процесса. Курсивом выделены задачи ПОФП.

Задачи: ознакомление с техникой ходьбы на скорость на отрезках (50–100 м); совершенствование скоростных качеств; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, ходьбы; профилактика плоскостопия, нарушений осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: наклоны головы вперёд, назад в стороны, повороты и круговые движения головой в ходьбе; то же с сопротивлением рук; то же быстро (для тренировки вестибулярного аппарата); движения руками из положения стоя на месте и в ходьбе.

Средства ПОФП: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с различными движениями рук; то же с перешагиванием через различные предметы, с ускорением; ходьба на скорость 2×50 м, 2×80 м.

Комплексы упражнений ПОФП: средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с различными движениями рук; то же на скорость.

Урок № 2 (2)

Задачи: ознакомление с техникой ходьбы группами наперегонки, ходьбы на скорость (до 20 мин); закрепление техники ходьбы на скорость на отрезках (50–100 м); совершенствование скоростных качеств; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, ходьбы; профилактика плоскостопия, нарушений осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: наклоны головы вперёд, назад в стороны, повороты и круговые движения головой в ходьбе; то же с сопротивлением рук; то же быстро (для тренировки вестибулярного аппарата); движения руками из положения стоя на месте и в ходьбе; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; ходьба выпадами с постепенным увеличением частоты шагов до максимальной.

Средства ПОФП: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с различными движениями рук; то же с перешагиванием через различные предметы, с ускорением; ходьба наперегонки 2×50 м, 2×80 м; ходьба на скорость 5–6 мин.

Комплексы упражнений ПОФП: средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с различными движениями рук; то же на скорость.

Урок № 3 (3)

Задачи: ознакомление с техникой ходьбы по пересечённой местности до 2 км; закрепление техники ходьбы группами наперегонки, ходьбы на скорость (до 20 мин); совершенствование техники ходьбы на скорость на отрезках (50–100 м); совершенствование скоростных качеств; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, ходьбы; профилактика плоскостопия, нарушений осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: наклоны головы вперёд, назад в стороны, повороты и круговые движения головой в ходьбе; то же с сопротивлением рук; то же быстро (для тренировки вестибулярного аппарата); движения руками из положения стоя на месте и в ходьбе; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; ходьба выпадами с постепенным увеличением частоты шагов до максимальной; переходы из положения стоя в полуприсед, полный присед и обратно на одной ноге и двух ногах в разном темпе.

Средства ПОФП: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с различными движениями рук; то же с перешагиванием через различные предметы, с ускорением; ходьба наперегонки 2×50 м, 2×80 м; ходьба на скорость 6–8 мин; то же по пересечённой местности.

Комплексы упражнений ПОФП: средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с различными движениями рук; то же на скорость; то же на выносливость в течение 5–6 мин; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднимание ног назад в наклоне прогнувшись.

Урок № 4 (4)

Задачи: ознакомление с техникой ходьбы по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках; закрепление техники ходьбы по пересечённой местности до 2 км; совершенствование техники ходьбы группами наперегонки, ходьбы на скорость (до 20 мин); контроль техники ходьбы на скорость на отрезках (50–100 м); совершенствование скоростных качеств; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, ходьбы; профилактика плоскостопия, нарушений осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: наклоны головы вперёд, назад в стороны, повороты и круговые движения головой в ходьбе; то же с сопротивлением рук; то же быстро (для тренировки вестибулярного аппарата); движения руками из положения стоя на месте и в ходьбе; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; ходьба выпадами с постепенным увеличением частоты шагов до максимальной; переходы из положения стоя в полуприсед, полный присед и обратно на одной ноге и двух ногах в разном темпе.

Средства ПОФП: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с различными движениями рук; то же с перешагиванием через различные предметы, с ускорением; ходьба со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках, с выполнением различных заданий для рук во время остановок на обозначенных участках (расстановка точек на листе бумаги в максимально быстром темпе – теппинг-тест; наматывание груза на верёвке на палку; собирание и раскладывание фишек различного диаметра); ходьба наперегонки 2×50 м, 2×80 м; ходьба на скорость 6–8 мин; то же по пересечённой местности.

Комплексы упражнений ПОФП: средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с различными движениями рук; то же на скорость; то же на выносливость в течение 5–6 мин; то же со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках, с выполнением различных заданий для рук во время остановок на обозначенных участках (расстановка точек на листе бумаги в максимально быстром темпе – теппинг-тест; наматывание груза на верёвке на палку; собирание и раскладывание фишек различного диаметра); упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднимание ног назад в наклоне прогнувшись.

Урок № 5 (5)

Задачи: ознакомление с техникой бега в медленном темпе до 8–12 мин; закрепление техники ходьбы по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках; совершенствование техники ходьбы по пересечённой местности до 2 км; контроль техники ходьбы группами наперегонки, ходьбы на скорость (до 20 мин); совершенствование общей выносливости; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, ходьбы; профилактика плоскостопия, нарушений осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: наклоны головы вперёд, назад в стороны, повороты и круговые движения головой в ходьбе; то же с сопротивлением рук; то же быстро (для трени-

ровки вестибулярного аппарата); движения руками из положения стоя на месте и в ходьбе; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; ходьба выпадами с постепенным увеличением частоты шагов до максимальной; переходы из положения стоя в полуприсед, полный присед и обратно на одной ноге и двух ногах в разном темпе; движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе.

Средства ПОФП: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с различными движениями рук; то же с перешагиванием через различные предметы, с ускорением; ходьба со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках, с выполнением различных заданий для рук во время остановок на обозначенных участках (расстановка точек на листе бумаги в максимально быстром темпе – теппинг-тест; наматывание груза на верёвке на палку; собирание и раскладывание фишек различного диаметра); ходьба на скорость 15–20 мин, включая ходьбу по пересечённой местности 1,5–2 км; медленный бег 3–4 мин.

Комплексы упражнений ПОФП: средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с различными движениями рук; то же на скорость; то же на выносливость в течение 5–6 мин; то же со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках, с выполнением различных заданий для рук во время остановок на обозначенных участках (расстановка точек на листе бумаги в максимально быстром темпе – теппинг-тест; наматывание груза на верёвке на палку; собирание и раскладывание фишек различного диаметра); упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, попередное поднимание ног назад в наклоне прогнувшись; медленный бег 1–2 мин.

Урок № 6 (6)

Задачи: ознакомление с техникой бега на 100 м с различного старта; закрепление техники бега в медленном темпе до 12 мин; совершенствование техники ходьбы по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках; контроль техники ходьбы по пересечённой местности до 2 км; совершенствование общей и специальной выносливости; совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; коррекция нарушений основных движений – бега, ходьбы; профилактика плоскостопия, нарушений осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: наклоны головы вперёд, назад в стороны, повороты и круговые движения головой в ходьбе; то же с сопротивлением рук; то же быстро (для тренировки вестибулярного аппарата); движения руками из положения стоя на месте и в ходьбе; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; ходьба выпадами с постепенным увеличением частоты шагов до максимальной; переходы из положения стоя в полуприсед, полный присед и обратно на одной ноге и двух ногах в разном темпе; движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе; бег с подскоками; бег с различными движениями рук.

Средства ПОФП: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с различными движениями рук; то же с перешагиванием через различные предметы, с ускорением; ходьба со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках, с выполнением различных заданий для рук во время остановок на обозначенных участках (расстановка точек на листе бумаги в максимально быстром темпе – теппинг-тест; наматывание груза на верёвке на палку; собирание и раскладывание фишек различного диаметра); старты из различных положений; бег на 100 м с различного старта; ходьба по пересечённой местности 1,5–2 км; медленный бег 5–6 мин; то же с перестроениями различного характера.

Комплексы упражнений ПОФП: средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с различными движениями рук; то же со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках, с выполнением различных заданий для рук во время остановок на обозначенных участках (расстановка точек

на листе бумаги в максимально быстром темпе – теппинг-тест; наматывание груза на верёвке на палку; собирание и раскладывание фишек различного диаметра); старты из различных положений; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднятие ног назад в наклоне прогнувшись; медленный бег 2–3 мин.

Урок № 7 (7)

Задачи: ознакомление с техникой эстафетного бега 4×100 м; закрепление техники бега на 100 м с различного старта; совершенствование техники бега в медленном темпе до 12 мин; контроль техники ходьбы по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках; совершенствование общей и специальной выносливости; *совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, ходьбы; профилактика плоскостопия, нарушений осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: наклоны головы вперёд, назад в стороны, повороты и круговые движения головой в ходьбе; то же с сопротивлением рук; то же быстро (для тренировки вестибулярного аппарата); движения руками из положения стоя на месте и в ходьбе; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; ходьба выпадами с постепенным увеличением частоты шагов до максимальной; переходы из положения стоя в полуприсед, полный присед и обратно на одной ноге и двух ногах в разном темпе; движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе; бег с подскоками; бег с различными движениями рук; семенящий бег; эстафеты с переноской и передачей различных предметов.

Средства ПОФП: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с различными движениями рук; то же с перешагиванием через различные предметы, с ускорением; ходьба со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках, с выполнением различных заданий для рук во время остановок на обозначенных участках (расстановка точек на листе бумаги в максимально быстром темпе – теппинг-тест; наматывание груза на верёвке на палку; собирание и раскладывание фишек различного диаметра); ходьба в группах с передачей эстафетной палочки; то же в группах наперегонки; старты из различных положений; бег на 100 м с различного старта; медленный бег 6–8 мин; то же с перестроениями различного характера; то же с передачей эстафетной палочки.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с различными движениями рук; то же со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках, с выполнением различных заданий для рук во время остановок на обозначенных участках (расстановка точек на листе бумаги в максимально быстром темпе – теппинг-тест; наматывание груза на верёвке на палку; собирание и раскладывание фишек различного диаметра); старты из различных положений; то же с передачей эстафеты; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднятие ног назад в наклоне прогнувшись; медленный бег 3–4 мин.

Урок № 8 (8)

Задачи: ознакомление с техникой бега на 100 м с преодолением препятствий; закрепление техники эстафетного бега 4×100 м; совершенствование техники бега на 100 м с различного старта; контроль техники бега в медленном темпе до 12 мин; совершенствование общей и специальной выносливости; *совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, ходьбы; профилактика плоскостопия, нарушений осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: переходы из положения стоя в полуприсед, полный присед и обратно на одной ноге и двух ногах в разном темпе; движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе; бег с подскоками; бег с различными движе-

ниями рук; семенящий бег; эстафеты с переноской и передачей различных предметов; ходьба, медленный бег с перешагиванием через различные предметы (мячи, гимнастические палки, куски картона).

Средства ПОФП: ходьба в группах с передачей эстафетной палочки; то же в группах наперегонки; медленный бег с передачей эстафетной палочки; старты из различных положений; то же в парах с передачей эстафеты; бег на 100 м с различного старта; медленный бег 10–12 мин; ходьба с перешагиванием через различные предметы; медленный бег с перешагиванием через различные предметы; преодоление препятствий с разбега; бег на 100 м с преодолением препятствий; то же с передачей эстафеты на финише 100 м.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: старты из различных положений; то же с передачей эстафеты; преодоление препятствий с разбега; бег на 100 м с преодолением препятствий; то же с передачей эстафеты на финише 100 м; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочередное поднятие ног назад в наклоне прогнувшись; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 9 (9)

Задачи: ознакомление с техникой кроссового бега на 500–1000 м по пересечённой местности; закрепление техники бега на 100 м с преодолением препятствий; совершенствование техники эстафетного бега 4×100 м; контроль техники бега на 100 м с различного старта; совершенствование общей и специальной выносливости; *совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, ходьбы; профилактика плоскостопия; укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: переходы из положения стоя в полуприсед, полный присед и обратно на одной ноге и двух ногах в разном темпе; движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе; бег с подскоками; бег с различными движениями рук; семенящий бег; эстафеты с переноской и передачей различных предметов; ходьба, медленный бег с перешагиванием через различные предметы (мячи, гимнастические палки, куски картона); то же с различными движениями рук.

Средства ПОФП: ходьба в группах с передачей эстафетной палочки; то же в группах наперегонки; медленный бег с передачей эстафетной палочки; старты из различных положений; то же в парах с передачей эстафеты; бег на 100 м с различного старта; ходьба с перешагиванием через различные предметы; медленный бег с перешагиванием через различные предметы; преодоление препятствий с разбега; бег на 100 м с преодолением препятствий; то же с передачей эстафеты на финише 100 м; кроссовый бег по пересечённой местности с передачей эстафеты, с выполнением различных заданий для рук в обозначенных местах.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: старты из различных положений; то же с передачей эстафеты; преодоление препятствий с разбега; бег на 100 м с преодолением препятствий; то же с передачей эстафеты на финише 100 м; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочередное поднятие ног назад в наклоне прогнувшись; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 10 (10)

Задачи: ознакомление с техникой прыжков на одной ноге через препятствия с осложнениями, прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); закрепление техники кроссового бега на 500–1000 м по пересечённой местности; совершенствование техники бега на 100 м с преодолением препятствий; контроль техники эстафетного бега 4×100 м; совершенствование скоростно-силовых качеств; *совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, прыжков; профилактика плоскостопия; укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе; бег с подскоками; бег с различными движениями рук; семенящий бег; эстафеты с переноской и передачей различных предметов; ходьба, медленный бег с перешагиванием через различные предметы (мячи, гимнастические палки, куски картона); то же с различными движениями рук; вставание на возвышение, спрыгивание с тумбы разной высоты на одну ногу и две ноги; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе.

Средства ПОФП: ходьба в группах с передачей эстафетной палочки; то же в группах наперегонки; медленный бег с передачей эстафетной палочки; старты из различных положений; то же в парах с передачей эстафеты; бег на 100 м с различного старта; ходьба с перешагиванием через различные предметы; медленный бег с перешагиванием через различные предметы; преодоление препятствий с разбега; бег на 100 м с преодолением препятствий; то же с передачей эстафеты на финише 100 м; кроссовый бег по пересечённой местности с передачей эстафеты, с выполнением различных заданий для рук в обозначенных местах; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (различными движениями рук, ног, доставанием подвешенных предметов, выполнением различных манипуляций с ними).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: старты из различных положений; то же с передачей эстафеты; преодоление препятствий с разбега; бег на 100 м с преодолением препятствий; то же с передачей эстафеты на финише 100 м; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднятие ног назад в наклоне прогнувшись; медленный бег 4–5 мин; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (различными движениями рук, ног, доставанием подвешенных предметов, выполнением различных манипуляций с ними).

Урок № 11 (61)

Задачи: ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги», подбором индивидуального разбега; закрепление техники прыжков на одной ноге через препятствия с усложнениями, прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); совершенствование техники кроссового бега на 500–1000 м по пересечённой местности; контроль техники бега на 100 м с преодолением препятствий; совершенствование скоростно-силовых качеств; *совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, прыжков; профилактика плоскостопия; укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе; бег с подскоками; бег с различными движениями рук; семенящий бег; эстафеты с переноской и передачей различных предметов; ходьба, медленный бег с перешагиванием через различные предметы (мячи, гимнастические палки, куски картона); то же с различными движениями рук; вставание на возвышение, спрыгивание с тумбы разной высоты на одну ногу и две ноги; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; прыжки с доставанием подвешенных предметов.

Средства ПОФП: ходьба с перешагиванием через различные предметы; медленный бег с перешагиванием через различные предметы; преодоление препятствий с разбега; бег на 100 м с преодолением препятствий; кроссовый бег по пересечённой местности с выполнением различных заданий для рук в обозначенных местах; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (различными движениями рук, ног, доставанием подвешенных предметов, выполнением различных манипуляций с ними); прыжок в длину с места; то же через препятствие; то же с разбега; подбор индивидуального разбега; прыжок в длину с разбега через препятствие способом «согнув ноги».

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: бег на 100 м с преодолением препятствий; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (различными движениями рук, ног, доставанием подвешенных предметов, выполнением различных манипуляций с ними); прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; подбор индивидуального разбега; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднятие ног назад в наклоне прогнувшись; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 12 (62)

Задачи: ознакомление с техникой выпрыгиваний вверх из низкого приседа с набивным мячом, тройного прыжка с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики); закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги», подбора индивидуального разбега; совершенствование техники прыжков на одной ноге через препятствия с усложнениями, прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); контроль техники кроссового бега на 500–1000 м по пересечённой местности; совершенствование скоростно-силовых качеств; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, прыжков; профилактика плоскостопия; укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе; бег с подскоками; бег с различными движениями рук; семенящий бег; эстафеты с переноской и передачей различных предметов; ходьба, медленный бег с перешагиванием через различные предметы (мячи, гимнастические палки, куски картона); то же с различными движениями рук; вставание на возвышение, спрыгивание с тумбы разной высоты на одну и две ноги; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с преодолением препятствий (одного, двух, нескольких подряд).

Средства ПОФП: преодоление препятствий с разбега; кроссовый бег по пересечённой местности с выполнением различных заданий для рук в обозначенных местах; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (различными движениями рук, ног, доставанием подвешенных предметов, выполнением различных манипуляций с ними); прыжок в длину с места; то же через препятствие; то же с разбега; подбор индивидуального разбега; прыжок в длину с разбега через препятствие способом «согнув ноги»; тройной прыжок с места и с небольшого разбега (мальчики); выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом, с различными предметами (собирая и раскладывая их).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (различными движениями рук, ног, доставанием подвешенных предметов, выполнением различных манипуляций с ними); прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; подбор индивидуального разбега; тройной прыжок с места и с небольшого разбега (мальчики); упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднятие ног назад в наклоне прогнувшись; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 13 (63)

Задачи: ознакомление с техникой выпрыгиваний и спрыгиваний с препятствия (маты) высотой до 1 м, прыжка способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега; закрепление техники выпрыгиваний вверх из низкого приседа с набивным мячом, тройного прыжка с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики); совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», подбора индивидуального разбега; контроль техники прыжков на одной ноге через препятствия с усложнениями, прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); совершенствование скоростно-силовых качеств; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движе-

ний – бега, прыжков; профилактика плоскостопия; формирование и коррекция осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: ходьба, медленный бег с перешагиванием через различные предметы (мячи, гимнастические палки, куски картона); то же с различными движениями рук; вставание на возвышение, спрыгивание с тумбы разной высоты на одну ногу и две ноги; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с преодолением препятствий (одного, двух, нескольких подряд).

Средства ПОФП: преодоление препятствий с разбега; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (различными движениями рук, ног, доставанием подвешенных предметов, выполнением различных манипуляций с ними); прыжок в длину с места; то же через препятствие; то же с разбега; подбор индивидуального разбега; прыжок в длину с разбега через препятствие способом «согнув ноги»; тройной прыжок с места и с небольшого разбега (мальчики); выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом, с различными предметами (собирая и раскладывая их); выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высотой до 1 м; прыжок в высоту способом «перешагивание» с места, с одного, трех шагов разбега, с разбега (между попытками выполнять упражнения на координацию для кистей рук: 1) и. п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и. п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой; на каждый счёт – смена положений пальцев; это же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (различными движениями рук, ног, доставанием подвешенных предметов, выполнением различных манипуляций с ними); прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; подбор индивидуального разбега; тройной прыжок с места и с небольшого разбега (мальчики); прыжок в высоту способом «перешагивание»; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднимание ног назад в наклоне прогнувшись; упражнения на координацию для кистей рук: 1) и.п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и.п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой; на каждый счёт – смена положений пальцев; это же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 14 (64)

Задачи: ознакомление с техникой прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»; схема техники прыжка; закрепление техники выпрыгиваний и спрыгиваний с препятствия (маты) высотой до 1 м, прыжка способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега; совершенствование техники выпрыгиваний вверх из низкого приседа с набивным мячом, тройного прыжка с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики); контроль техники прыжка в длину способом «согнув ноги», подбора индивидуального разбега; совершенствование скоростно-силовых качеств; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, прыжков; профилактика плоскостопия; формирование и коррекция осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: ходьба, медленный бег с перешагиванием через различные предметы (мячи, гимнастические палки, куски картона); то же с различными движениями рук; вставание на возвышение, спрыгивание с тумбы разной высоты на одну и две ноги; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с преодолением препятствий (одного, двух, нескольких подряд); прыжки на двух ногах и одной ноге по ступенькам вверх и вниз; прыжки с закреплённой ногой на стенке; скачки с удержанием маховой ноги.

Средства ПОФП: прыжок в длину с места; то же через препятствие; то же с разбега; подбор индивидуального разбега; прыжок в длину с разбега через препятствие способом «согнув ноги»; тройной прыжок с места и с небольшого разбега (мальчики); выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом, с различными предметами (собирая и раскладывая их); выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высотой до 1 м; прыжок в высоту способом перешагивание с места, с одного, трех шагов разбега, с разбега (между попытками выполнять упражнения на координацию для кистей рук: 1) и. п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и. п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой; на каждый счёт – смена положений пальцев; это же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем); прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной» через линию, скакалку, палку с места, с небольшого разбега; то же через планку с места и с разбега.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; подбор индивидуального разбега; тройной прыжок с места и с небольшого разбега (мальчики); прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной»; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднимание ног назад в наклоне прогнувшись; упражнения на координацию для кистей рук: 1) и. п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и. п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой; на каждый счёт – смена положений пальцев; это же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 15 (65)

Задачи: ознакомление с техникой бросков набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат, толкания набивного мяча до 3 кг со скачка в сектор; закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка; совершенствование техники выпрыгиваний и спрыгиваний с препятствия (маты) высотой до 1 м, прыжка с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега; контроль техники выпрыгиваний вверх из низкого приседа с набивным мячом, тройного прыжка с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики); совершенствование скоростно-силовых качеств; *совершенствование точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений основных движений – прыжков, метаний; профилактика плоскостопия; формирование и коррекция осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: вставание на возвышение, спрыгивание с тумбы разной высоты на одну и две ноги; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с преодолением препятствий (одного, двух, нескольких подряд); прыжки на двух ногах и одной ноге по ступенькам вверх и вниз; прыжки с закреплённой ногой на стенке; скачки с удержанием маховой ноги; перебрасывание набивного мяча с партнёром сидя, стоя, в ходьбе, в беге; броски набивного мяча из положения сидя, лёжа на спине и на животе.

Средства ПОФП: тройной прыжок с места и с небольшого разбега (мальчики); выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом, с различными предметами (собирая и раскладывая их); выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высотой до 1 м; прыжок в высоту способом «перешагивание с места», с одного, трех шагов разбега, с разбега (между попытками выполнять упражнения на координацию для кистей рук: 1) и. п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и. п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой; на каждый счёт – смена положений пальцев; это

же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем); прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной» через линию, скакалку, палку с места, с небольшого разбега; то же через планку с места и с разбега (между попытками выполнять упражнение на координацию для рук: и. п. – стоя руки вперёд, кисти в кулак. Круговые движения кистей в лучезапястном суставе с одновременным сгибанием и разгибанием рук); броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат, толкание набивного мяча до 3 кг с места, со скачка в сектор.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: тройной прыжок с места и с небольшого разбега (мальчики); прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной»; броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднятие ног назад в наклоне прогнувшись; упражнения на координацию для кистей рук: 1) и. п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и. п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой; на каждый счёт – смена положений пальцев; это же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 16 (66)

Задачи: ознакомление с техникой метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м; закрепление техники бросков набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат; толкания набивного мяча до 3 кг со скачка в сектор; совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка; контроль техники выпрыгиваний и спрыгиваний с препятствия (маты) высотой до 1 м, прыжка с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега; совершенствование скоростно-силовых качеств; *совершенствование точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений основных движений – прыжков, метаний; профилактика плоскостопия; формирование и коррекция осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: вставание на возвышение, спрыгивание с тумбы разной высоты на одну ногу и две ноги; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с преодолением препятствий (одного, двух, нескольких подряд); прыжки на двух ногах и одной ноге по ступенькам вверх и вниз; прыжки с закреплённой ногой на стенке; скачки с удержанием маховой ноги; перебрасывание набивного мяча с партнёром сидя, стоя, в ходьбе, в беге; броски набивного мяча из положения сидя, лёжа на спине и на животе; броски различных предметов поднятой вверх прямой рукой.

Средства ПОФП: выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом, с различными предметами (собирая и раскладывая их); выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высотой до 1 м; прыжок в высоту способом «перешагивание с места», с одного, трёх шагов разбега, с разбега (между попытками выполнять упражнение на координацию для кистей рук: 1) и. п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и. п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой руки; на каждый счёт – смена положений пальцев; это же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем); прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной» через линию, скакалку, палку с места, с небольшого разбега; то же через планку с места и с разбега (между попытками выполнять упражнение на координацию для рук: и. п. – стоя руки вперёд, кисти в кулак. Круговые движения кистей в лучезапястном суставе с одновременным сгибанием и разгибанием рук); броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат, толкание набивного мяча до 3 кг с места, со скачка в сектор (между попытками выполнять упражнение на развитие точности движений: и.п. – стойка

врозь, руки с малыми мячами впереди. Одновременно выпускать мячи из рук, ловить хватом сверху; то же, но выпускать мячи из рук поочерёдно); метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной»; броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову; метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднимание ног назад в наклоне прогнувшись; упражнения на координацию для кистей рук: 1) и. п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и. п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой руки; на каждый счёт – смена положений пальцев; это же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем; упражнения на развитие точности движений (и. п. – стойка врозь, руки с малыми мячами впереди; одновременно выпускать мячи из рук, ловить хватом сверху; то же, но выпускать мячи из рук поочерёдно); медленный бег 4–5 мин.

Урок № 17 (67)

Задачи: ознакомление с техникой метания в цель, метания нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время; закрепление техники метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м; совершенствование техники бросков набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат; толкания набивного мяча до 3 кг со скачка в сектор; контроль техники прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка; совершенствование скоростно-силовых качеств, координационных способностей; совершенствование точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; коррекция нарушений основных движений – прыжков, метаний; профилактика плоскостопия; формирование и коррекция осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: вставание на возвышение, спрыгивание с тумбы разной высоты на одну ногу и две ноги; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с преодолением препятствий (одного, двух, нескольких подряд); прыжки на двух ногах и одной ноге по ступенькам вверх и вниз; прыжки с закреплённой ногой на стенке; скачки с удержанием маховой ноги; перебрасывание набивного мяча с партнёром сидя, стоя, в ходьбе, в беге; броски набивного мяча из положения сидя, лёжа на спине и на животе; броски различных предметов поднятой вверх прямой рукой; то же в цели, расположенные на разной высоте, с различного расстояния.

Средства ПОФП: прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной» через линию, скакалку, палку с места, с небольшого разбега; то же через планку с места и с разбега (между попытками выполнять упражнение на координацию для рук: и. п. – стоя руки вперёд, кисти в кулак; круговые движения кистей в лучезапястном суставе с одновременным сгибанием и разгибанием рук); броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат, толкание набивного мяча до 3 кг с места, со скачка в сектор (между попытками выполнять упражнение на развитие точности движений: и. п. – стойка врозь, руки с малыми мячами впереди; одновременно выпускать мячи из рук, ловить хватом сверху; то же, но выпускать мячи из рук поочерёдно); метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной»; броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову; метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различ-

ных исходных положений; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднятие ног назад в наклоне прогнувшись; упражнения на координацию для кистей рук: 1) и. п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и. п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой; на каждый счёт – смена положений пальцев; это же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем; упражнения на развитие точности движений (и.п. – стойка врозь, руки с малыми мячами впереди; одновременно выпускать мячи из рук, ловить хватом сверху; то же, но выпускать мячи из рук поочерёдно); медленный бег 4–5 мин.

Урок № 18 (68)

Задачи: закрепление техники метания в цель, метания нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время; совершенствование техники метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м; контроль техники бросков набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат; толкания набивного мяча до 3 кг со скачка в сектор; совершенствование скоростно-силовых качеств, координационных способностей; *совершенствование точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – прыжков, метаний; профилактика плоскостопия; формирование и коррекция осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: перебрасывание набивного мяча с партнёром сидя, стоя, в ходьбе, в беге; броски набивного мяча из положения сидя, лёжа на спине и на животе; броски различных предметов поднятой вверх прямой рукой; то же в цели, расположенные на разной высоте, с различного расстояния.

Средства ПОФП: броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат, толкание набивного мяча до 3 кг с места, со скачка в сектор (между попытками выполнять упражнение на развитие точности движений: и. п. – стойка врозь, руки с малыми мячами впереди; одновременно выпускать мячи из рук, ловить хватом сверху; то же, но выпускать мячи из рук поочерёдно); метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время (между попытками выполнять упражнения на координацию для кистей рук: 1) и. п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и. п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой; на каждый счёт – смена положений пальцев; это же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову; метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднятие ног назад в наклоне прогнувшись; упражнения на координацию для кистей рук: 1) и. п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и. п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой; на каждый счёт – смена положений пальцев; это же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем; упражнения на развитие точности движений (и. п. – стойка врозь, руки с малыми мячами впереди; одновременно выпускать мячи из рук, ловить хватом сверху; то же, но выпускать мячи из рук поочерёдно); медленный бег 4–5 мин.

Урок № 19 (69)

Задачи: совершенствование техники метания в цель, метания нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время; контроль техники метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м; совершенствование скоростно-силовых качеств, координационных способностей; *совершенствование точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений основных движений – метаний; профилактика плоскостопия; формирование и коррекция осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: перебрасывание набивного мяча с партнёром сидя, стоя, в ходьбе, в беге; броски набивного мяча из положения сидя, лёжа на спине и на животе; броски различных предметов поднятой вверх прямой рукой; то же в цели, расположенные на разной высоте, с различного расстояния.

Средства ПОФП: метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время (между попытками выполнять упражнения на координацию для кистей рук: 1) и. п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и. п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой; на каждый счёт – смена положений пальцев; это же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем; 3) и. п. – стойка врозь, руки с малыми мячами впереди; одновременно выпускать мячи из рук, ловить хватом сверху; то же, но выпускать мячи из рук поочерёдно.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднятие ног назад в наклоне прогнувшись; упражнения на координацию для кистей рук: 1) и. п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и. п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой; на каждый счёт – смена положений пальцев; это же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем; упражнения на развитие точности движений (и. п. – стойка врозь, руки с малыми мячами впереди; одновременно выпускать мячи из рук, ловить хватом сверху; то же, но выпускать мячи из рук поочерёдно); медленный бег 4–5 мин.

Урок № 20 (70)

Задачи: контроль техники метания в цель, метания нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время; совершенствование скоростно-силовых качеств, координационных способностей; *совершенствование точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений основных движений – метаний; профилактика плоскостопия; формирование и коррекция осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: перебрасывание набивного мяча с партнёром сидя, стоя, в ходьбе, в беге; броски набивного мяча из положения сидя, лёжа на спине и на животе; броски различных предметов поднятой вверх прямой рукой; то же в цели, расположенные на разной высоте, с различного расстояния.

Средства ПОФП: метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время (между попытками выполнять упражнения на координацию для кистей рук: 1) и. п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а

левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и. п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой; на каждый счёт – смена положений пальцев; это же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем; 3) и. п. – стойка врозь, руки с малыми мячами впереди; одновременно выпускать мячи из рук, ловить хватом сверху; то же, но выпускать мячи из рук поочерёдно).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений; упражнения из различных статических положений продолжительностью от 3 до 6 с – медленные наклоны прогнувшись и медленное выпрямление, поочерёдное поднятие ног назад в наклоне прогнувшись; упражнения на координацию для кистей рук: 1) и. п. – стоя руки вперёд, кисть правой руки сжата в кулак, кисть левой – распрямлена; на каждый счёт одновременно кисть правой руки выпрямить, а левой – сжать в кулак и т.д.; 2) и. п. – стоя руки вперёд, большой палец правой руки прикасается к указательному пальцу левой руки; большой палец левой руки – к указательному пальцу правой; на каждый счёт – смена положений пальцев; это же задание можно выполнять с большим, безымянным пальцами и мизинцем; упражнения на развитие точности движений (и. п. – стойка врозь, руки с малыми мячами впереди; одновременно выпускать мячи из рук, ловить хватом сверху; то же, но выпускать мячи из рук поочерёдно); медленный бег 4–5 мин.

Раздел образовательной программы «Гимнастика»

Урок № 1 (11)

Задачи: ознакомление с техникой строевых упражнений (построений, перестроений, размыканий, поворотов на месте и в движении, ходьбы в различном темпе и направлениях); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *развитие выносливости и подвижности суставов кисти; совершенствование координационных способностей и общей выносливости;* коррекция нарушений точности движений в пространстве, ритма движений; формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия; воспитание внимания, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: занятие своего места на линии в шеренге по ориентиру; повороты направо, налево, кругом переступанием; ходьба в шеренге на месте; ходьба в шеренге вперёд; ходьба в колонне на месте, положив прямые руки на плечи впереди стоящему; то же в движении; стойка ноги врозь, руки, согнутые в локтевых суставах, направлены в стороны – движения предплечьями вверх-вниз; упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади.

Средства ПОФП: построение в шеренгу по линии (боковой, лицевой) по росту; то же в произвольном месте по росту, соблюдая равнение; повороты направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в шеренге, соблюдая равнение, интервал; ходьба в колонне (на носках, пятках, под счёт), соблюдая дистанцию; команды «Шагом – Марш!», «Класс – Стой!»; движение в обход; размыкание на заданную дистанцию и интервал на месте; то же в движении; ходьба в различном темпе, направлениях (использовать команды «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: самостоятельное выполнение поворотов направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в различном темпе и направлениях (с подачей команд самому себе «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); стойка ноги врозь, руки, согнутые в локтевых суставах, направлены в стороны – движения предплечьями вверх-вниз (МТ1, начиная с 10 раз); то же в сочетании с движением кистей рук (МТ1, начиная с 10 раз); упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади (МТ1, начиная с 10 раз).

Урок № 2 (12)

Задачи: ознакомление с техникой общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов (на осанку, дыхательных, в расслаблении мышц; основных положений движений головы, конечностей, туловища); закрепление техники строевых упражнений; развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *развитие быстроты реакции, выносливости и подвижности суставов кисти; совершенствование координационных способностей и общей выносливости*; коррекция нарушений точности движений в пространстве, ритма движений; формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия; воспитание внимания, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: занятие своего места на линии в шеренге по ориентир; повороты направо, налево, кругом переступанием; ходьба в шеренге на месте; ходьба в шеренге вперёд; ходьба в колонне на месте, положив прямые руки на плечи впереди стоящему; то же в движении; стоя ноги врозь, руки, согнутые в локтевых суставах, направлены в стороны – движения предплечьями вверх-вниз; упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; упражнения на дыхание через рот, нос – сидя, лёжа, во время ходьбы (вдох, выдох на несколько шагов; выговаривание звуков при вдохе, выдохе); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, спины, брюшного пресса).

Средства ПОФП: построение в шеренгу по линии (боковой, лицевой) по росту; то же в произвольном месте по росту, соблюдая равенство; повороты направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в шеренге, соблюдая равенство, интервал; ходьба в колонне (на носках, пятках, под счёт), соблюдая дистанцию; команды «Шагом – Марш!», «Класс – Стой!»; движение в обход; размыкание на заданную дистанцию и интервал на месте; то же в движении; ходьба в различном темпе, направлениях (использовать команды «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении; проверка осанки, вставая у вертикальной плоскости (стены, двери), касаясь её затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками; тренировка «мускульного корсета» (групп мышц, держащих тело в позе правильной осанки); упражнения на задержку дыхания; дыхательная гимнастика Стрельниковой; стоя, руки подняты вверх – поочерёдное расслабление предплечий и плечевого пояса, переходя в присед в упоре в положение лёжа; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: самостоятельное выполнение поворотов направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в различном темпе и направлениях (с подачей команд самому себе «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); стоя ноги врозь, руки, согнутые в локтевых суставах, направлены в стороны – движения предплечьями вверх-вниз (МТ1, начиная с 10 раз); то же в сочетании с движением кистей рук (МТ1, начиная с 10 раз); упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади (МТ1, начиная с 10 раз); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, спины, брюшного пресса); чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине.

Урок № 3 (13)

Задачи: ознакомление с техникой общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками, со скакалками, набивными мячами, на гимнастической скамейке); закрепление техники общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов (на осанку, дыхательных, в расслаблении мышц; основных положений движений головы, конечностей, туловища); совершенствование техники строевых упражнений (построений, перестроений, размыканий, поворотов на месте и в движении, ходьбы в различном темпе и направлениях); развитие координационных способностей, ориентировки в

пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование координации, точности и быстроты движений кистей рук; повышение общей и скоростной выносливости; развитие подвижности в суставах кистей рук и навыков быстрого передвижения между различными препятствиями;* коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, координации, ритма движений; формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия; воспитание внимания, решительности, целеустремлённости.

Подготовительные упражнения: занятие своего места на линии в шеренге по ориентировке; повороты направо, налево, кругом переступанием; ходьба в шеренге на месте; ходьба в шеренге вперёд; ходьба в колонне на месте, положив прямые руки на плечи впереди стоящему; то же в движении; стоя ноги врозь, руки, согнутые в локтевых суставах, направлены в стороны – движения предплечьями вверх-вниз; упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; упражнения на дыхание через рот, нос – сидя, лёжа, во время ходьбы (вдох, выдох на несколько шагов; выговаривание звуков при вдохе, выдохе); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, спины, брюшного пресса); ходьба по гимнастической скамейке; подбрасывание и ловля набивного мяча; отпущение и ловля гимнастической палки (тест Думанина); вращение скакалки над головой, вокруг туловища, ног; выпад вперёд – перекачивание мяча вокруг вперёдстоящей ноги.

Средства ПОФП: построение в шеренгу по линии (боковой, лицевой) по росту; то же в произвольном месте по росту, соблюдая равенство; повороты направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в шеренге, соблюдая равенство, интервал; ходьба в колонне (на носках, пятках, под счёт), соблюдая дистанцию; команды «Шагом – Марш!», «Класс – Стой!»; движение в обход; размыкание на заданную дистанцию и интервал на месте; то же в движении; ходьба в различном темпе, направлениях (использовать команды «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении; проверка осанки, вставая у вертикальной плоскости (стены, двери), касаясь её затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками; тренировка «мускульного корсета» (групп мышц, держащих тело в позе правильной осанки); упражнения на задержку дыхания; дыхательная гимнастика Стрельниковой; стоя, руки подняты вверх – поочерёдное расслабление предплечий и плечевого пояса, переходя в присед в упоре – в положение лёжа; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; стоя на одной ноге – потряхивающие движения другой ногой вперёд-назад; ходьба с поочерёдным потряхиванием ногами; ходьба-приседание с переходом в выпад, лечь на спину – постепенное расслабление мышц; стоя, руки со скакалкой, сложенной вдвое, отведены назад – энергичные движения руками назад-вверх (3–4 подхода по 10–12 раз); простой сед, скакалка, сложенная вдвое, перед собой – перенос ног вверх через скакалку (МТ1, начиная с 8 раз); сидя лицом к гимнастической стенке, стопы закреплены за нижнюю перекладину, руки со сложенной вдвое скакалкой выпрямлены над головой – наклоны назад до положения лёжа (МТ1, начиная с 10 раз); стоя ноги врозь, палка одним концом упирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе бросок мяча вверх и ловля прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары мяча о стену двумя руками, ловля мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: самостоятельное выполнение поворотов направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в различном темпе и направлениях (с подачей команд самому себе «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); стоя ноги врозь, руки, согнутые в локтевых суставах, направлены в стороны – движения предплечьями вверх-вниз (МТ1, начиная с 10 раз); то же в сочетании с движением кистей рук (МТ1, начиная с 10 раз); упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади (МТ1, начиная с 10 раз); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд

(пальцев, кисти, предплечья, спины, брюшного пресса); чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; простой сед, скакалка, сложенная вдвое, перед собой – перенос ног вверх через скакалку (МТ1, начиная с 8 раз); стоя ноги врозь, палка одним концом упирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе, бросок мяча вверх и ловля прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз).

Урок № 4 (14)

Задачи: ознакомление с техникой упражнений на гимнастической стенке (взмахов, приседаний на одной ноге), акробатических упражнений (элементов, связок); закрепление техники общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками, со скакалками, набивными мячами, на гимнастической скамейке); совершенствование техники выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов (на осанку, дыхательных, в расслаблении мышц; основных положений движений головы, конечностей, туловища); контроль техники выполнения строевых упражнений (построений, перестроений, размыканий, поворотов на месте и в движении, ходьбы в различном темпе и направлениях); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование координации, точности и быстроты движений кистей рук; повышение общей и скоростной выносливости; развитие подвижности в суставах кистей рук и навыков быстрого передвижения между различными препятствиями; развитие силы мышц кистей и плечевого пояса;* коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, координации, ритма движений; формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия; воспитание внимания, решительности, целеустремлённости.

Подготовительные упражнения: занятие своего места на линии в шеренге по ориентире; повороты направо, налево, кругом переступанием; ходьба в шеренге на месте; ходьба в шеренге вперёд; ходьба в колонне на месте, положив прямые руки на плечи впереди стоящему; то же в движении; стоя ноги врозь, руки, согнутые в локтевых суставах, направлены в стороны – движения предплечьями вверх-вниз; упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; упражнения на дыхание через рот, нос – сидя, лёжа, во время ходьбы (вдох, выдох на несколько шагов; выговаривание звуков при вдохе, выдохе); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, спины, брюшного пресса); ходьба по гимнастической скамейке; подбрасывание и ловля набивного мяча; отпущение и ловля гимнастической палки (тест Думанина); вращение скакалки над головой, вокруг туловища, ног; выпад вперёд – перекачивание мяча вокруг впереди стоящей ноги; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля.

Средства ПДФП: построение в шеренгу по линии (боковой, лицевой) по росту; то же в произвольном месте по росту, соблюдая равенство; повороты направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в шеренге, соблюдая равенство, интервал; ходьба в колонне (на носках, пятках, под счёт), соблюдая дистанцию; команды «Шагом – Марш!», «Класс – Стой!»; движение в обход; размыкание на заданную дистанцию и интервал на месте; то же в движении; ходьба в различном темпе, направлениях (использовать команды «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении; проверка осанки, вставая у вертикальной плоскости (стены, двери), касаясь её затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками; тренировка «мускульного корсета» (групп мышц, держащих тело в позе правильной осанки); упражнения на задержку дыхания; дыхательная гимнастика Стрельниковой; стоя, руки подняты вверх – поочерёдное расслабление предплечий и плечевого пояса, переходя в присед в упоре – в положение лёжа; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; стоя на одной ноге – потряхивающие движения другой ногой вперёд-

назад; ходьба с поочерёдным потряхиванием ногами; ходьба-приседание с переходом в выпад, лечь на спину – постепенное расслабление мышц; стоя, руки со скакалкой, сложенной вдвое, отведены назад – энергичные движения руками назад-вверх (3–4 подхода по 10–12 раз); простой сед, скакалка, сложенная вдвое, перед собой – перенос ног вверх через скакалку (МТ1, начиная с 8 раз); сидя лицом к гимнастической стенке, стопы закреплены за нижнюю перекладину, руки со сложенной вдвое скакалкой выпрямлены над головой – наклоны назад до положения лёжа (МТ1, начиная с 10 раз); стоя ноги врозь, палка одним концом упирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе, бросок мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары мяча о стену двумя руками, ловля мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз); прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей); взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками; приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади (МТ1, начиная с 10 раз); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, спины, брюшного пресса); чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; простой сед, скакалка, сложенная вдвое, перед собой – перенос ног вверх через скакалку (МТ1, начиная с 8 раз); стоя ноги врозь, палка одним концом упирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе, бросок мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары мяча о стену двумя руками, ловля мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз); прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей).

Урок № 5 (15)

Задачи: ознакомление с техникой простых и смешанных висов и упоров; закрепление техники упражнений на гимнастической стенке (взмахов, приседаний на одной ноге), акробатических упражнений (элементов, связок); совершенствование техники выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками, со скакалками, набивными мячами, на гимнастической скамейке); контроль техники выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов (на осанку, дыхательных, в расслаблении мышц; основных положений движений головы, конечностей, туловища); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование координации, точности и быстроты движений кистей рук; повышение общей и скоростной выносливости; развитие подвижности в суставах кистей рук и навыков быстрого передвижения между различными препятствиями; развитие силы мышц кистей и плечевого пояса;* коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, координации, ритма движений; формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия; формирование навыков красивых и пластичных движений; воспитание внимания, решительности, целеустремлённости.

Подготовительные упражнения: ходьба в шеренге на месте; ходьба в шеренге вперёд; ходьба в колонне на месте; то же в движении; стоя ноги врозь, руки, согнутые в локтевых суставах, направлены в стороны – движения предплечьями вверх-вниз; упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; упражнения на дыхание через рот, нос – сидя, лёжа, во время ходьбы (вдох, выдох на несколько шагов; выговаривание звуков при вдохе, выдохе); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти,

предплечья, спины, брюшного пресса); ходьба по гимнастической скамейке; подбрасывание и ловля набивного мяча; отпускание и ловля гимнастической палки (тест Думанина); вращение скакалки над головой, вокруг туловища, ног; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в висячем положении на шведской стенке; размахивание в упоре на брусьях и соскок; передвижение в упоре на брусьях и соскок.

Средства ПОФП: проверка осанки, вставая у вертикальной плоскости (стены, двери), касаясь её затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками; тренировка «мускульного корсета» (групп мышц, держащих тело в позе правильной осанки); упражнения на задержку дыхания; дыхательная гимнастика Стрельниковой; стоя, руки подняты вверх – поочерёдное расслабление предплечий и плечевого пояса, переходя в присед в упоре в положение лёжа; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; стоя на одной ноге – потряхивающие движения другой ногой вперёд-назад; ходьба с поочерёдным потряхиванием ногами; ходьба-приседание с переходом в выпад, лечь на спину – постепенное расслабление мышц; стоя, руки со скакалкой, сложенной вдвое, отведены назад – энергичные движения руками назад-вверх (3–4 подхода по 10–12 раз); простой сед, скакалка, сложенная вдвое, перед собой – перенос ног вверх через скакалку (МТ1, начиная с 8 раз); сидя лицом к гимнастической стенке, стопы закреплены за нижнюю перекладину, руки со сложенной вдвое скакалкой выпрямлены над головой – наклоны назад до положения лёжа (МТ1, начиная с 10 раз); стоя ноги врозь, палка одним концом опирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе, бросок мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары мяча о стену двумя руками, ловля мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз); прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей); взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками; приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); поворот направо и налево из положения «мост» (девочки); размахивание в упоре на предплечьях с переходом в упор на руках (мальчики); передвижения в висячем положении поочерёдными пере хватами (продольно и поперёк) (мальчики); из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев (девочки).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, спины, брюшного пресса); чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; простой сед, скакалка, сложенная вдвое, перед собой – перенос ног вверх через скакалку (МТ1, начиная с 8 раз); стоя ноги врозь, палка одним концом опирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе, бросок мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары мяча о стену двумя руками, ловля мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз); прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей).

Урок № 6 (16)

Задачи: ознакомление с техникой переноски грузов и передачи предметов, танцевальных упражнений; закрепление техники простых и смешанных висов и упоров; совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастической стенке (взмахов, приседаний на одной ноге), акробатических упражнений (элементов, связок); контроль техники выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, на снарядах (с гимнастическими

палками, со скакалками, набивными мячами, на гимнастической скамейке); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование координации, точности и быстроты движений кистей рук; повышение общей и скоростной выносливости; развитие подвижности в суставах кистей рук и навыков быстрого передвижения между различными препятствиями; развитие силы мышц кистей и плечевого пояса;* коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, координации, ритма движений; формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия; формирование навыков красивых и пластичных движений; воспитание внимания, решительности, целеустремлённости.

Подготовительные упражнения: ходьба в колонне на месте; то же в движении; стоя ноги врозь, руки, согнутые в локтевых суставах, направлены в стороны – движения предплечьями вверх-вниз; упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; упражнения на дыхание через рот, нос – сидя, лёжа, во время ходьбы (вдох, выдох на несколько шагов; выговаривание звуков при вдохе, выдохе); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, спины, брюшного пресса); ходьба по гимнастической скамейке; подбрасывание и ловля набивного мяча; отпусkanie и ловля гимнастической палки (тест Думанина); вращение скакалки над головой, вокруг туловища, ног; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в виси на шведской стенке; размахивание в упоре на брусьях и соскок; передвижение в упоре на брусьях и соскок; переноска одного, двух, трех набивных мячей; ходьба с партнёром на спине.

Средства ПОФП: тренировка «мышечного корсета» (групп мышц, держащих тело в позе правильной осанки); упражнения на задержку дыхания; дыхательная гимнастика Стрельниковой; полное расслабление мышц лёжа на спине; стоя на одной ноге – потряхивающие движения другой ногой вперёд-назад; ходьба с поочерёдным потряхиванием ногами; стоя, руки со скакалкой, сложенной вдвое, отведены назад – энергичные движения руками назад-вверх (3–4 подхода по 10–12 раз); простой сед, скакалка, сложенная вдвое, перед собой – перенос ног вверх через скакалку (МТ1, начиная с 8 раз); сидя лицом к гимнастической стенке, стопы закреплены за нижнюю перекладину, руки со сложенной вдвое скакалкой выпрямлены над головой – наклоны назад до положения лёжа (МТ1, начиная с 10 раз); стоя ноги врозь, палка одним концом упирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе, бросок мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары мяча о стену двумя руками, ловля мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз); прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей); взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками; приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); поворот направо и налево из положения «мост» (девочки); размахивание в упоре на предплечьях с переходом в упор на руках (мальчики); передвижения в виси поочерёдными перехватами (продольно и поперёк) (мальчики); из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев (девочки); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; переноска двумя учениками одного ученика, сидящего на взаимно сцепленных руках (на расстояние 15–20 м); переноска двумя учениками одного ученика с поддержкой под ногой и спину (на расстояние 15–20 м); переноска гимнастического бревна (на расстояние 8–10 м); передача набивных мячей, сидя в колонне по одному, различными способами (над головой, сбоку одной рукой, сбоку двумя руками с поворотом туловища); передача набивного мяча в колонне между ног; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); танец «Летка-енка».

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, спины, брюшного пресса); чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; простой сед, скакалка, сложенная вдвое, перед собой – перенос ног вверх через скакалку (МТ1, начиная с 8 раз); стоя ноги врозь, палка одним концом упирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе, бросок мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары мяча о стену двумя руками, ловля мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз); прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; простейшие приёмы жонглирования с предметами (камнями, мячами).

Урок № 7 (17)

Задачи: ознакомление с техникой лазания и перелезания (по гимнастической стенке, канату, бревну, низковисящему горизонтальному канату; подтягивания в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево); закрепление техники переноски грузов и передачи предметов, танцевальных упражнений; совершенствование техники выполнения простых и смешанных висов и упоров; контроль техники выполнения упражнений на гимнастической стенке (взмахов, приседаний на одной ноге), акробатических упражнений (элементов, связок); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; совершенствование координационных способностей, точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; коррекция нарушений пространственной ориентировки, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; формирование навыков красивых и пластичных движений; воспитание внимания, решительности, волевых качеств.

Подготовительные упражнения: ходьба в колонне на месте; то же в движении; стоя ноги врозь, руки, согнутые в локтевых суставах, направлены в стороны – движения предплечьями вверх-вниз; упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; упражнения на дыхание через рот, нос – сидя, лёжа, во время ходьбы (вдох, выдох на несколько шагов; выговаривание звуков при вдохе, выдохе); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, спины, брюшного пресса); ходьба по гимнастической скамейке; подбрасывание и ловля набивного мяча; отпускание и ловля гимнастической палки (тест Думанина); вращение скакалки над головой, вокруг туловища, ног; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в висе на шведской стенке; размахивание в упоре на брусках и соскок; передвижение в упоре на брусках и соскок; переноска одного, двух, трех набивных мячей; ходьба с партнёром на спине; подтягивание на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук на повышенном упоре; отталкивания от стены двумя руками одновременно.

Средства ПОФП: тренировка «мышечного корсета» (групп мышц, держащих тело в позе правильной осанки); дыхательная гимнастика Стрельниковой; полное расслабление мышц лёжа на спине; стоя ноги врозь, палка одним концом упирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе, бросок мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары мяча о стену двумя руками, ловля мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз); прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей); взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками; приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); кувырок назад из поло-

жения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); поворот направо и налево из положения «мост» (девочки); размахивание в упоре на предплечьях с переходом в упор на руках (мальчики); передвижения в висе поочерёдными перехватами (продольно и поперёк) (мальчики); из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев (девочки); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; переноска двумя учениками одного ученика, сидящего на взаимно сцепленных руках (на расстояние 15–20 м); переноска двумя учениками одного ученика с поддержкой под ногой и спину (на расстояние 15–20 м); переноска гимнастического бревна (на расстояние 8–10 м); передача набивных мячей, сидя в колонне по одному, различными способами (над головой, сбоку одной рукой, сбоку двумя руками с поворотом туловища); передача набивного мяча в колонне между ног; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); танец «Летка-енка»; лазанье по гимнастической скамейке; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье вверх по скамейке на четвереньках, спуск по гимнастической стенке; подняться вверх по гимнастической стенке, спуститься вниз по скамейке; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазанье по канату вверх-вниз на скорость; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; простой сед, скакалка, сложенная вдвое, перед собой – перенос ног вверх через скакалку (МТ1, начиная с 8 раз); стоя ноги врозь, палка одним концом упирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе, бросок мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары мяча о стену двумя руками, ловля мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз); прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; простейшие приёмы жонглирования с предметами (камнями, мячами); лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату, «рукоходу»; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках).

Урок № 8 (18)

Задачи: ознакомление с техникой удержания равновесия (на гимнастической скамейке, бревне, при выполнении комбинаций упражнений на бревне); закрепление техники лазания и перелезания (по гимнастической стенке, канату, бревну, низковисящему горизонтальному канату; подтягивания в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево); совершенствование техники переноски грузов и передачи предметов, танцевальных упражнений; контроль техники выполнения простых и смешанных висов и упоров; развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование координационных способностей, точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений пространственной ориентировки, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; формирование навыков красивых и пластичных движений; воспитание внимания, решительности, волевых качеств.

Подготовительные упражнения: упражнения на дыхание через рот, нос – сидя, лёжа, во время ходьбы (вдох, выдох на несколько шагов; выговаривание звуков при вдохе, выдохе); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, спины, брюшного пресса); ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи с различными положениями рук; то же с высоким подниманием бедра с одновременным хлопком под ногой; стойка на двух ногах и одной ноге, стоя на гимнастической скамейке; то же с закрытыми глазами; подбрасывание и

ловля набивного мяча; отпускание и ловля гимнастической палки (тест Думанина); вращение скакалки над головой, вокруг туловища, ног; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в виси на шведской стенке; размахивание в упоре на брусках и соскок; передвижение в упоре на брусках и соскок; переноска одного, двух, трех набивных мячей; ходьба с партнёром на спине; подтягивание на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук на повышенном упоре; отталкивания от стены двумя руками одновременно.

Средства ПОФП: тренировка «мышечного корсета» (групп мышц, держащих тело в позе правильной осанки); полное расслабление мышц лёжа на спине; ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей); взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками; приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); передвижения в виси поочерёдными перехватами (продольно и поперёк) (мальчики); из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев (девочки); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; переноска двумя учениками одного ученика, сидящего на взаимно сцепленных руках (на расстоянии 15–20 м); переноска двумя учениками одного ученика с поддержкой под ногой и спину (на расстоянии 15–20 м); переноска гимнастического бревна (на расстоянии 8–10 м); передача набивных мячей, сидя в колонне по одному различными способами (над головой, сбоку одной рукой, сбоку двумя руками с поворотом туловища); передача набивного мяча в колонне между ног; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); танец «Летка-енка»; лазанье по гимнастической скамейке; лазанье в виси на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье вверх по скамейке на четвереньках, спуск по гимнастической стенке; подняться вверх по гимнастической стенке, спуститься вниз по скамейке; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазание по канату вверх-вниз на скорость; подтягивание в виси на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево; ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90–100 см); ходьба по гимнастической скамейке, бревну (на низкой высоте) с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; то же с выкладыванием из мелких предметов элементов мозаики, сохраняя равновесие.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: полное расслабление мышц лёжа на спине; простой сед, скакалка, сложенная вдвое, перед собой – перенос ног вверх через скакалку (МТ1, начиная с 8 раз); стоя ноги врозь, палка одним концом упирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе, бросок мяча вверх и ловля его, прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары мяча о стену двумя руками, ловля мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз); прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; простейшие приёмы жонглирования с предметами (камнями, мячами); лазание в виси на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату, «рукоходу»; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; ходьба по гимнастической скамейке, бревну (на низкой высоте) с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; то же с выкладыванием из мелких предметов элементов мозаики, сохраняя равновесие.

Урок № 9 (19)

Задачи: ознакомление с техникой опорного прыжка (ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики), ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки),

согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики); преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; закрепление техники удержания равновесия (на гимнастической скамейке, бревне, при выполнении комбинаций упражнений на бревне); совершенствование техники лазания и перелезания (по гимнастической стенке, канату, бревну, низковисящему горизонтальному канату; подтягивания в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево); контроль техники переноски грузов и передачи предметов, танцевальных упражнений; развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование координационных способностей, точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений пространственной ориентировки, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; формирование навыков красивых и пластичных движений; воспитание внимания, смелости, решительности, волевых качеств.

Подготовительные упражнения: поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, спины, брюшного пресса); ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи с различными положениями рук; то же с высоким подниманием бедра с одновременным хлопком под ногой; стойка на двух ногах и одной ноге, стоя на гимнастической скамейке; то же с закрытыми глазами; подбрасывание и ловля набивного мяча; отпускание и ловля гимнастической палки (тест Душанина); вращение скакалки над головой, вокруг туловища, ног; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в висе на шведской стенке; размахивание в упоре на брусках и соскок; передвижение в упоре на брусках и соскок; ходьба с партнёром на спине; подтягивание на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук на повышенном упоре; отталкивания от стены двумя руками одновременно; прыжки с подкидного мостика толчком одной ногой и двумя ногами; прыжки в глубину с вышени с прямым приземлением, с поворотом на 45, 60, 90°.

Средства ПОФП: ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; переноска двумя учениками одного ученика, сидящего на взаимно сцепленных руках (на расстоянии 15–20 м); переноска двумя учениками одного ученика с поддержкой под ногой и спину (на расстоянии 15–20 м); переноска гимнастического бревна (на расстоянии 8–10 м); передача набивных мячей, сидя в колонне по одному, различными способами (над головой, сбоку одной рукой, сбоку двумя руками с поворотом туловища); передача набивного мяча в колонне между ног; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); танец «Летка-енка»; лазанье по гимнастической скамейке; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье вверх по скамейке на четвереньках, спуск по гимнастической стенке; подняться вверх по гимнастической стенке, спуститься вниз по скамейке; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазанье по канату вверх-вниз на скорость; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево; ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота – 90–100 см); ходьба по гимнастической скамейке, бревну (на низкой высоте) с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; то же с выкладыванием из мелких предметов элементов мозаики, сохраняя равновесие; простейшие комбинации упражнений в равновесии на бревне с танцевальными упражнениями (девочки); простейшие комбинации упражнений в равновесии на бревне с силовыми упражнениями (мальчики); опорный прыжок ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики); то же с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (для сильных); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки); прыжок, согнув ноги через козла, в длину с поворотом на 90° (мальчики); преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; то же с элементами упражнений на коррекцию нарушений ритма движений, отставаний в развитии

частоты движений кистей рук; броски в цель с различных позиций по сигналу, сматывание и разматывание на палке верёвки с подвешенным грузом, элементы теппинг-теста (с мелом и досками, разложенными в нескольких местах).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; простейшие приёмы жонглирования с предметами (камнями, мячами); лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату, «рукоходу»; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; ходьба по гимнастической скамейке, бревну (на низкой высоте) с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; то же с выкладыванием из мелких предметов элементов мозаики, сохраняя равновесие; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; то же с элементами упражнений на коррекцию нарушений ритма движений, отставаний в развитии частоты движений кистей рук; броски в цель с различных позиций по сигналу, сматывание и разматывание на палке верёвки с подвешенным грузом, элементы теппинг-теста (с мелом и досками, разложенными в нескольких местах).

Урок № 10 (20)

Задачи: закрепление техники опорного прыжка (ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики), ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки), согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики), преодоления полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков); совершенствование техники удержания равновесия (на гимнастической скамейке, бревне, при выполнении комбинаций упражнений на бревне); контроль техники лазания и перелезания (по гимнастической стенке, канату, бревну, низковисящему горизонтальному канату); подтягивания в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование координационных способностей, точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений пространственной ориентировки, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; формирование навыков красивых и пластичных движений; воспитание внимания, смелости, решительности, волевых качеств.

Подготовительные упражнения: поочередное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, спины, брюшного пресса); ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи с различными положениями рук; то же с высоким подниманием бедра с одновременным хлопком под ногой; стойка на двух ногах и одной ноге, стоя на гимнастической скамейке; то же с закрытыми глазами; подбрасывание и ловля набивного мяча; отпускание и ловля гимнастической палки (тест Думанина); прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в висе на шведской стенке; размахивание в упоре на брусьях и соскок; передвижение в упоре на брусьях и соскок; подтягивание на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук на повышенном упоре; отталкивания от стены двумя руками одновременно; прыжки с подкидного мостика толчком одной ногой и двумя ногами; прыжки в глубину с возвышения с прямым приземлением, с поворотом на 45, 60, 90°; прыжок через гимнастическую скамейку с одного-двух шагов с поворотом на 90°.

Средства ПОФП: ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей); лазанье по гимнастической скамейке; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье вверх по скамейке на четвереньках, спуск по гимнастической стенке; подняться вверх по гимнастической стенке,

спуститься вниз по скамейке; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазанье по канату вверх-вниз на скорость; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево; ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота – 90–100 см); ходьба по гимнастической скамейке, бревну (на низкой высоте) с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; то же с выкладыванием из мелких предметов элементов мозаики, сохраняя равновесие; простейшие комбинации упражнений в равновесии на бревне с танцевальными упражнениями (девочки); простейшие комбинации упражнений в равновесии на бревне с силовыми упражнениями (мальчики); опорный прыжок ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики); то же с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (для сильных); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки); прыжок, согнув ноги через козла, в длину с поворотом на 90° (мальчики); преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; то же с элементами упражнений на коррекцию нарушений ритма движений, отставаний в развитии частоты движений кистей рук; броски в цель с различных позиций по сигналу, сматывание и разматывание на палке верёвки с подвешенным грузом, элементы теппинг-теста (с мелом и досками, разложенными в нескольких местах).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; простейшие приёмы жонглирования с предметами (камнями, мячами); лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату, «рукоходу»; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; ходьба по гимнастической скамейке, бревну (на низкой высоте) с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; то же с выкладыванием из мелких предметов элементов мозаики, сохраняя равновесие; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; то же с элементами упражнений на коррекцию нарушений ритма движений, отставаний в развитии частоты движений кистей рук; броски в цель с различных позиций по сигналу, сматывание и разматывание на палке верёвки с подвешенным грузом, элементы теппинг-теста (с мелом и досками, разложенными в нескольких местах).

Урок № 11 (21)

Задачи: совершенствование техники выполнения опорного прыжка (ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики), ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки), согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики), преодоления полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков); контроль техники удержания равновесия (на гимнастической скамейке, бревне, при выполнении комбинаций упражнений на бревне); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование координационных способностей, точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений пространственной ориентировки, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; формирование навыков красивых и пластичных движений; воспитание внимания, решительности, волевых качеств.

Подготовительные упражнения: стойка на двух ногах и одной ноге, стоя на гимнастической скамейке; то же с закрытыми глазами; подбрасывание и ловля набивного мяча; отпущение и ловля гимнастической палки (тест Думанина); прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в висе на шведской стенке; передвижение в упоре на брусьях и соскок; подтягивание на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук на

повышенном упоре; отталкивания от стены двумя руками одновременно; прыжки с подкидного мостика толчком одной ногой и двумя ногами; прыжки в глубину с возвышения с прямым приземлением, с поворотом на 45, 60, 90 °; прыжок через гимнастическую скамейку с одного двух шагов с поворотом на 90 °.

Средства ПОФП: ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей); ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота – 90–100 см); ходьба по гимнастической скамейке, бревну (на низкой высоте) с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; то же с выкладыванием из мелких предметов элементов мозаики, сохраняя равновесие; простейшие комбинации упражнений в равновесии на бревне с танцевальными упражнениями (девочки); простейшие комбинации упражнений в равновесии на бревне с силовыми упражнениями (мальчики); опорный прыжок ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики); то же с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (для сильных); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 ° (девочки); прыжок, согнув ноги через козла, в длину с поворотом на 90 ° (мальчики); преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; то же с элементами упражнений на коррекцию нарушений ритма движений, отставаний в развитии частоты движений кистей рук; броски в цель с различных позиций по сигналу, сматывание и разматывание на палке верёвки с подвешенным грузом, элементы теппинг-теста (с мелом и досками, разложенными в нескольких местах).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: простейшие приёмы жонглирования с предметами (камнями, мячами); лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату, «рукоходу»; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; ходьба по гимнастической скамейке, бревну (на низкой высоте) с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; то же с выкладыванием из мелких предметов элементов мозаики, сохраняя равновесие; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; то же с элементами упражнений на коррекцию нарушений ритма движений, отставаний в развитии частоты движений кистей рук (броски в цель с различных позиций по сигналу, сматывание и разматывание на палке верёвки с подвешенным грузом, элементы теппинг-теста (с мелом и досками, разложенными в нескольких местах).

Урок № 12 (22)

Задачи: контроль техники выполнения опорного прыжка (ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики), ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 ° (девочки), согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 ° (мальчики), преодоления полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование координационных способностей, точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений пространственной ориентировки, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; формирование навыков красивых и пластичных движений; воспитание внимания, решительности, волевых качеств.

Подготовительные упражнения: стойка на двух ногах и одной ноге, стоя на гимнастической скамейке; то же с закрытыми глазами; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в висе на шведской стенке; передвижение в упоре на брусках и соскок; подтягивание на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук на повышенном упоре; отталкивания от стены двумя руками одновременно; прыжки с подкидного мостика

толчком одной ногой и двумя ногами; прыжки в глубину с возвышения с прямым приземлением, с поворотом на 45, 60, 90°; прыжок через гимнастическую скамейку с одного-двух шагов с поворотом на 90°.

Средства ПОФП: опорный прыжок ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики); то же с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (для сильных); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки); прыжок, согнув ноги через козла, в длину с поворотом на 90° (мальчики); преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; то же с элементами упражнений на коррекцию нарушений ритма движений, отставаний в развитии частоты движений кистей рук; броски в цель с различных позиций по сигналу, сматывание и разматывание на палке верёвки с подвешенным грузом, элементы теппинг-теста (с мелом и досками, разложенными в нескольких местах).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: простейшие приёмы жонглирования с предметами (камнями, мячами); лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату, «рукоходу»; ходьба по гимнастической скамейке, бревну (на низкой высоте) с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; то же с выкладыванием из мелких предметов элементов мозаики, сохраняя равновесие; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; то же с элементами упражнений на коррекцию нарушений ритма движений, отставаний в развитии частоты движений кистей рук; броски в цель с различных позиций по сигналу, сматывание и разматывание на палке верёвки с подвешенным грузом, элементы теппинг-теста (с мелом и досками, разложенными в нескольких местах).

Раздел образовательной программы «Спортивные игры»

Урок № 1 (27)

Задачи: ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху в парах после перемещения; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, тактильной чувствительности*; коррекция нарушений развития моторики рук.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак).

Средства ПОФП: в разных и. п. (в основной стойке, сидя, стоя на коленях) сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях одновременно, движения руками из одного положения в другое кратчайшим путём; приём и передача мяча сверху над собой, на месте; приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча сверху во встречных колоннах; приём и передача мяча сверху после перемещения.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча над собой в и. п. стоя, сидя, стоя на коленях (МТ1, начиная с 10 раз). Самостоятельные домашние занятия рекомендуются для увеличения объёма нагрузки профессионально-ориентированного характера. Контроль проводится при помощи системы максимальных тестов, позволяющей учащимся наглядно демонстрировать рост их достижений, а учителю оценивать эффективность занятий. Упражнение выполняется максимальное количество раз. Задание для самостоятельной работы даётся сроком на две недели. Количество раз выполнения упражнения на каждый день рассчитывается по формуле: $(MT1 \cdot 2) + 2n$, где n – число дней, МТ1 – первый максимальный тест. До выполнения упражнения и после него нужно определять ЧСС. Снижение ЧСС при повышающейся нагрузке свидетельствует о хорошей переносимости нагрузок, приспособляемости к ним. При невозможности выполнения упражнения заданное количество раз за один приём выполнять его в несколько приёмов.

Урок № 2 (28)

Задачи: ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу в парах после перемещения; закрепление техники приёма и передачи мяча сверху в парах после перемещения; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, тактильной чувствительности*; коррекция нарушений развития моторики рук.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); согласованное принятие исходного положения рук, ног для приёма мяча снизу.

Средства ПОФП: в разных и. п. (в основной стойке, сидя, стоя на коленях) сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях одновременно, движения руками из одного положения в другое кратчайшим путём; приём и передача мяча сверху над собой, на месте; приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча сверху во встречных колоннах; приём и передача мяча сверху после перемещения; приём и передача мяча снизу над собой на месте; приём и передача мяча снизу в парах на месте; приём и передача мяча снизу во встречных колоннах; приём и передача мяча снизу в парах после перемещения.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча над собой в и. п. стоя, сидя, стоя на коленях (МТ1, начиная с 10 раз); нижняя передача мяча над собой (МТ1, начиная с 5 раз).

Урок № 3 (29)

Задачи: ознакомление с техникой верхней прямой передачи в прыжке; закрепление техники приёма и передачи мяча снизу в парах после перемещения; совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху в парах после перемещения; *совершенствование точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); согласованное принятие исходного положения рук, ног для приёма мяча снизу; согласованное сочетание вышеназванных упражнений с прыжками на двух ногах, одной ноге.

Средства ПОФП: в разных и. п. (в основной стойке, сидя, стоя на коленях) сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях одновременно, движения руками из одного положения в другое кратчайшим путём; приём и передача мяча сверху над собой, на месте; приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча сверху во встречных колоннах; приём и передача мяча сверху после перемещения; приём и передача мяча снизу над собой на месте; приём и передача мяча снизу в парах на месте; приём и передача мяча снизу во встречных колоннах; приём и передача мяча снизу в парах после перемещения; верхние передачи мяча в прыжке над собой, в парах.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча над собой в и. п. стоя, сидя, стоя на коленях (МТ1, начиная с 10 раз); в прыжке (МТ1, начиная с 5 раз); нижняя передача мяча над собой в и. п. стоя, стоя на коленях (МТ1, начиная с 5 раз).

Урок № 4 (30)

Задачи: ознакомление с техникой верхней прямой подачи; закрепление техники верхней прямой передачи в прыжке; контроль техники приёма и передачи мяча сверху в парах после перемещения; совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу в парах после перемещения; *совершенствование точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); согласованное принятие исходного положения рук, ног для приёма мяча снизу; согласованное сочетание вышеназванных упражнений с прыжками на двух ногах, одной ноге; согласованное движение руки и туловища при выполнении верхней прямой подачи в стену.

Средства ПОФП: сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях; приём и передача мяча сверху над собой, на месте; приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча сверху во встречных колоннах; приём и передача мяча сверху после перемещения; приём и передача мяча снизу над собой на месте; приём и передача мяча снизу в парах на месте; приём и передача мяча снизу

во встречных колоннах; приём и передача мяча снизу в парах после перемещения; верхние передачи мяча в прыжке над собой, в парах; верхняя прямая подача мяча в стену, в парах.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча над собой в и. п. стоя, сидя, стоя на коленях (МТ1, начиная с 10 раз); в прыжке (МТ1, начиная с 5 раз); нижняя передача мяча над собой в и. п. стоя, стоя на коленях (МТ1, начиная с 5 раз).

Урок № 5 (31)

Задачи: ознакомление с техникой прямого нападающего удара через сетку; закрепление техники верхней прямой подачи; контроль техники приёма и передачи мяча снизу в парах после перемещения; совершенствование техники верхней прямой передачи мяча в прыжке; *совершенствование координационных способностей, точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); согласованное принятие исходного положения рук, ног для приёма мяча снизу; согласованное сочетание вышеназванных упражнений с прыжками на двух ногах, одной ноге; согласованное движение руки и туловища при выполнении верхней прямой подачи мяча в стену; удар кистью по мячу в цель, на силу.

Средства ПОФП: приём и передача мяча сверху над собой, на месте; приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча сверху во встречных колоннах; приём и передача мяча сверху после перемещения; приём и передача мяча снизу над собой на месте; приём и передача мяча снизу в парах на месте; приём и передача мяча снизу во встречных колоннах; приём и передача мяча снизу в парах после перемещения; верхние передачи мяча в прыжке над собой, в парах; верхняя прямая подача мяча в стену, в парах, через сетку; удар кистью по мячу в пол, стену с отскоком; нападающий удар в парах.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча в прыжке (МТ1, начиная с 5 раз); нижняя передача мяча над собой в и.п. стоя, стоя на коленях (МТ1, начиная с 5 раз); верхняя прямая подача мяча вперёд-вверх в стену.

Урок № 6 (32)

Задачи: ознакомление с техникой блокирования; закрепление техники прямого нападающего удара через сетку; контроль техники верхней прямой передачи мяча в прыжке; совершенствование техники верхней прямой подачи мяча; *совершенствование координационных способностей, точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности*; *развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений в развитии координации движений, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); согласованное принятие исходного положения рук, ног для приёма мяча снизу; согласованное сочетание вышеназванных упражнений с прыжками на двух ногах, одной ноге; согласованное движение руки и туловища при выполнении верхней прямой подачи мяча в стену; удар кистью по мячу в цель, на силу; задерживание мяча после высокого отскока от стены.

Средства ПОФП: приём и передача мяча сверху над собой, на месте; приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча снизу над собой на месте; приём и передача мяча снизу в парах на месте; верхняя передача мяча в прыжке над собой, в парах; верхняя прямая подача мяча в стену, в парах, через сетку; удар кистью по мячу в пол, стену с отскоком; нападающий удар в парах, через сетку; задерживание мячей, бросаемых партнёром через сетку.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча в прыжке (МТ1, начиная с 5 раз); верхняя прямая подача мяча вперёд-вверх в стену (МТ1, начиная с 5 раз).

Урок № 7 (33)

Задачи: контроль техники выполнения верхней прямой подачи мяча; совершенствование техники прямого нападающего удара; закрепление техники блокирования в волейболе; *совершенствование координационных способностей, точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений пространственной ориентировки, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); удар кистью по мячу в цель, на силу; задерживание мяча после высокого отскока от стены; имитация блокирования у сетки.

Средства ПОФП: приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча снизу в парах на месте; верхняя прямая подача мяча в стену, в парах, через сетку; удар кистью по мячу в пол, в стену с отскоком; нападающий удар в парах, через сетку; задерживание мячей, бросаемых партнёром через сетку; блокирование мяча в парах.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча над собой; нижняя передача мяча над собой; верхняя передача мяча в прыжке; верхняя прямая подача мяча вперёд-вверх в стену (МТ1, начиная с 5 раз).

Урок № 8 (34)

Задачи: совершенствование техники прямого нападающего удара; совершенствование техники блокирования; *совершенствование координационных способностей, точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений пространственной ориентировки, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); удар кистью по мячу в цель, на силу; задерживание мяча после высокого отскока от стены; имитация прямого нападающего удара; имитация блокирования у сетки.

Средства ПОФП: приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча снизу в парах на месте; верхняя прямая подача мяча через сетку; удар кистью по мячу в пол, в стену с отскоком; нападающий удар в парах, через сетку; задерживание мяча, бросаемого партнёром через сетку; блокирование мяча в парах; нападающий удар и блокирование в процессе двусторонней игры.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча над собой; нижняя передача мяча над собой; верхняя передача мяча в прыжке; верхняя прямая подача мяча вперёд-вверх в стену (МТ1, начиная с 5 раз).

Урок № 9 (35)

Задачи: контроль техники прямого нападающего удара через сетку; совершенствование техники блокирования; *совершенствование координационных способностей, развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений пространственной ориентировки, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); удар кистью по мячу в цель, на силу; задерживание мяча после высокого отскока от стены; имитация прямого нападающего удара; имитация блокирования у сетки.

Средства ПОФП: приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча снизу в парах на месте; верхняя прямая подача мяча через сетку; удар кистью по мячу в пол, в стену с отскоком; нападающий удар в парах, через сетку; задерживание мячей, бросаемых партнёром через сетку; блокирование мяча в парах; нападающий удар и блокирование в процессе двусторонней игры.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча над собой; нижняя передача мяча над собой; верхняя передача мяча в прыжке; верхняя прямая подача мяча вперёд-вверх в стену (МТ1, начиная с 5 раз).

Урок № 10 (36)

Задачи: контроль техники блокирования в волейболе; *совершенствование координационных способностей, развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений пространственной ориентировки, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); удар кистью по мячу в цель, на силу; имитация прямого нападающего удара; имитация блокирования у сетки.

Средства ПОФП: приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча снизу в парах на месте; верхняя прямая подача мяча через сетку; нападающий удар в парах, через сетку; блокирование мяча в парах; нападающий удар и блокирование в процессе двусторонней игры.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча над собой; нижняя передача мяча над собой; верхняя передача мяча в прыжке; верхняя прямая подача мяча вперёд-вверх в стену.

Урок № 11 (37)

Задачи: ознакомление с техникой ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой; *совершенствование координационных способностей, развитие статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: имитация держания мяча в руках (следить за правильным, воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами); наложение кистей на мяч, лежащий на полу, поднимание его; выпускание и ловля мяча после отскока от пола; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочерёдно; ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой; равномерный бег и остановка (самостоятельно, по сигналу, по ориентиру).

Средства ПОФП: броски в стену и ловля мяча, летящего по воздуху, с отскоком от площадки, катящегося; то же в парах; ведение мяча с обычным отскоком на месте правой, левой рукой, попеременно правой, левой рукой.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ловля и передача мяча в стену; ведение мяча на месте и в движении, с последующей остановкой.

Урок № 12 (38)

Задачи: ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд; закрепление техники выполнения ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой; *совершенствование координационных способностей, развитие статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: имитация держания мяча в руках (следить за правильным, воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами); наложение кистей на мяч, лежащий на полу, поднимание его; выпускание и ловля мяча после отскока от пола; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочерёдно; передачи и ловля мяча у стены с продвижением вдоль неё вправо, влево; ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой; равномерный бег и остановка (самостоятельно, по сигналу, по ориентиру); добиться отскока мяча, лежащего на полу.

Средства ПОФП: броски в стену и ловля мяча, летящего по воздуху, с отскоком от площадки, катящегося; то же в парах; передача и ловля мяча у стены с продвижением вдоль стены; то же в парах с продвижением; ведение мяча с обычным отскоком на месте правой, левой

рукой, попеременно правой, левой рукой; ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, направления.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ловля и передача мяча в стену (МТ1, начиная с 10 раз); ведение мяча на месте и в движении, с последующей остановкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, с продвижением вперёд.

Урок № 13 (39)

Задачи: ознакомление с техникой ведения мяча с обводкой препятствий; закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд; совершенствование техники выполнения ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой; *совершенствование координационных способностей*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к повторению быстрой динамической работы; гибкости и подвижности суставов кисти).

Подготовительные упражнения: имитация держания мяча в руках (следить за правильным, воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами); наложение кистей на мяч, лежащий на полу, поднимание его; выпускание и ловля мяча после отскока от пола; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно; передача и ловля мяча у стены с продвижением вдоль неё вправо, влево; ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой; равномерный бег и остановка (самостоятельно, по сигналу, по ориентиру); добиться отскока мяча, лежащего на полу; ведение мяча вокруг себя, восьмёркой между ног.

Средства ПОФП: броски в стену и ловля мяча, летящего по воздуху, с отскоком от площадки, катящегося; то же в парах; передача и ловля мяча у стены с продвижением вдоль стены; то же в парах с продвижением; ведение мяча с обычным отскоком на месте правой, левой рукой, попеременно правой, левой рукой; ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, направления; ведение мяча шагом с обводкой препятствий.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ловля и передача мяча в стену (МТ1, начиная с 10 раз); ведение мяча на месте и в движении, с последующей остановкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, с продвижением вперёд; ведение мяча с изменением направления.

Урок № 14 (40)

Задачи: ознакомление с техникой выполнения броска мяча по корзине в движении снизу, от груди; закрепление техники ведения мяча с обводкой препятствий; совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд; контроль техники ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой; *совершенствование координационных способностей*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к повторению быстрой динамической работы; гибкости и подвижности суставов кисти).

Подготовительные упражнения: разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно; передача и ловля мяча у стены с продвижением вдоль неё вправо, влево; ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой; равномерный бег и остановка (самостоятельно, по сигналу, по ориентиру); добиться отскока мяча, лежащего на полу; ведение мяча вокруг себя, восьмёркой между ног; броски мяча в корзину с места с короткой дистанции снизу, от груди.

Средства ПОФП: передача и ловля мяча у стены с продвижением вдоль стены; то же в парах с продвижением; то же с последующим ведением и остановкой (по сигналу, по ориентиру); ведение мяча с обычным отскоком правой, левой рукой, попеременно правой, левой рукой; ведение мяча с изменением высоты отскока, направления; ведение мяча с обводкой препятствий; бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ловля и передача мяча в стену (МТ1, начиная с 10 раз); ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой; с мячом в руке; с двумя мячами), с последующей остановкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, с продвижением вперёд (с двумя мячами); ведение мяча с изменением направления; броски мяча в корзину снизу.

Урок № 15 (41)

Задачи: ознакомление с техникой подбора отскочившего мяча от щита; закрепление техники выполнения броска мяча по корзине в движении снизу, от груди; контроль передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд; совершенствование техники ведения мяча с обводкой препятствий; *совершенствование координационных способностей*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к повторению быстрой динамической работы; гибкости и подвижности суставов кисти).

Подготовительные упражнения: разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно; передача и ловля мяча у стены с продвижением вдоль неё вправо, влево; ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой; добиться отскока мяча, лежащего на полу; ведение мяча вокруг себя, восьмёркой между ног; броски мяча в корзину с места с короткой дистанции снизу, от груди; бросок мяча в верхний край щита и ловля его как можно выше; борьба за верховой мяч в парах.

Средства ПОФП: передача и ловля мяча у стены с продвижением вдоль стены; то же в парах с продвижением; ведение мяча с обычным отскоком правой, левой рукой, попеременно правой, левой рукой; ведение мяча с изменением высоты отскока, направления; ведение мяча с обводкой препятствий; бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди; выпрыгивание вверх и подбор отскочившего мяча от щита.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой; с мячом в руке; с двумя мячами), с последующей остановкой; ловля и передача мяча у стены в прыжке (МТ1, начиная с 5 раз); ведение мяча с изменением направления; броски мяча в корзину снизу.

Урок № 16 (42)

Задачи: контроль техники ведения мяча с обводкой препятствий; закрепление техники подбора отскочившего мяча от щита; совершенствование техники выполнения броска мяча по корзине в движении снизу, от груди; *совершенствование координационных способностей*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к повторению быстрой динамической работы; гибкости и подвижности суставов кисти).

Подготовительные упражнения: разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно; ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой; добиться отскока мяча, лежащего на полу; ведение мяча вокруг себя, восьмёркой между ног; броски мяча в корзину с места с короткой дистанции снизу, от груди; бросок мяча в верхний край щита и ловля его как можно выше; борьба за верховой мяч в парах.

Средства ПОФП: ведение мяча с обычным отскоком правой, левой рукой, попеременно правой, левой рукой; ведение мяча с изменением высоты отскока, направления; ведение мяча с обводкой препятствий; то же на скорость; бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди; выпрыгивание вверх и подбор отскочившего мяча от щита; соревнования пар, троек по подбору отскочившего мяча от щита.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ловля и передача мяча у стены в прыжке (МТ1, начиная с 5 раз); броски мяча в корзину снизу, в движении, с сопротивлением партнёра; ведение мяча с изменением направления; броски мяча в корзину с места, в движении (МТ1, начиная с трех попаданий).

Урок № 17 (43)

Задачи: контроль техники выполнения броска мяча по корзине в движении снизу, от груди; совершенствование техники подбора отскочившего мяча от щита; *совершенствование координационных способностей*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во

времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к повторению быстрой динамической работы; гибкости и подвижности суставов кисти).

Подготовительные упражнения: разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно; добиться отскока мяча, лежащего на полу; ведение мяча вокруг себя, восьмёркой между ног; броски мяча в корзину с места с короткой дистанции снизу, от груди; бросок мяча в верхний край щита и ловля его как можно выше; борьба за верховой мяч в парах.

Средства ПОФП: ведение мяча с изменением высоты отскока, направления; ведение мяча с обводкой препятствий; то же на скорость; бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди; выпрыгивание вверх и подбор отскочившего мяча от щита; соревнования пар, троек по подбору отскочившего мяча от щита.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ловля и передача мяча у стены в прыжке (МТ1, начиная с 5 раз); ведение мяча с изменением направления; броски мяча в корзину с места, в движении (МТ1, начиная с трех попаданий).

Урок № 18 (44)

Задачи: контроль техники подбора отскочившего мяча от щита; *совершенствование координационных способностей*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к повторению быстрой динамической работы; гибкости и подвижности суставов кисти).

Подготовительные упражнения: разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно; добиться отскока мяча, лежащего на полу; ведение мяча вокруг себя, восьмёркой между ног; бросок мяча в верхний край щита и ловля его как можно выше; борьба за верховой мяч в парах.

Средства ПОФП: ведение мяча с изменением высоты отскока, направления; ведение мяча с обводкой препятствий; то же на скорость; выпрыгивание вверх и подбор отскочившего мяча от щита; соревнования пар, троек по подбору отскочившего мяча от щита.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ведение мяча с изменением направления; броски мяча в корзину с места, в движении (МТ1, начиная с трех попаданий); ловля и передача мяча в стену.

Раздел образовательной программы «Лыжная подготовка»

Урок № 1 (45)

Задачи: ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, ходьбы.

Подготовительные упражнения: поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); имитация работы рук в «посадке» с добавлением движения ноги в параллельной с ними плоскости; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах; то же с движениями рук и палками, которые берутся за середину; махи на месте (стоя на одной полусогнутой ноге, выполнять согласованные маховые движения вперёд-назад другой ногой и руками); то же, выполняя после трех-четырех маховых движений небольшой выпад вперёд; скользящие шаги по меткам.

Средства ПОФП: передвижение на лыжах без толчков ногами (только за счёт наклонов туловища); то же за счёт попеременных толчков руками (туловище держать неподвижно); передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах (МТ1, начиная с 20 раз); в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе (МТ1, начиная с 30 раз); передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (три-четыре раза по 20–30 м).

Урок № 2 (46)

Задачи: ознакомление с техникой одновременного двухшажного хода; закрепление техники попеременного двухшажного хода; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, ходьбы.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); имитация работы рук в «посадке» с добавлением движения ноги в параллельной с ними плоскости; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах; то же с движениями рук и палками, которые берутся за середину; махи на месте (стоя на одной полусогнутой ноге, выполнять согласованные маховые движения вперёд-назад другой ногой и руками); то же, выполняя после трех-четырех маховых движений небольшой выпад вперёд; скользящие шаги по меткам.

Средства ПОФП: передвижение на лыжах без толчков ногами (только за счёт наклонов туловища); то же за счёт попеременных толчков руками (туловище держать неподвижно); то же за счёт одновременных толчков руками; передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (как для попеременного двухшажного хода, так и для одновременного).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах (MT1, начиная с 20 раз); в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе (MT1, начиная с 30 раз); то же как в одновременном двухшажном ходе (MT1, начиная с 30 раз); передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (три-четыре раза по 20–30 м).

Урок № 3 (47)

Задачи: закрепление техники одновременного двухшажного хода; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, ходьбы.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); имитация работы рук в «посадке» с добавлением движения ноги в параллельной с ними плоскости; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах; то же с движениями рук и палками, которые берутся за середину; махи на месте (стоя на одной полусогнутой ноге, выполнять согласованные маховые движения вперёд-назад другой ногой и руками); то же, выполняя после трех-четырех маховых движений небольшой выпад вперёд; скользящие шаги по меткам.

Средства ПОФП: передвижение на лыжах без толчков ногами (только за счёт наклонов туловища); то же за счёт попеременных толчков руками (туловище держать неподвижно); то же за счёт одновременных толчков руками; передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (как для попеременного двухшажного хода, так и для одновременного); передвижение по кругу с палками с закреплением техники одновременного двухшажного хода и совершенствованием попеременного двухшажного хода на разной скорости.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах (MT1, начиная с 20 раз); в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе (MT1, начиная с 30 раз); то же как в одновременном двухшажном ходе (MT1, начиная с 30 раз); передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (три-четыре раза по 20–30 м); то же в передвижении по кругу с палками на разной скорости.

Урок № 4 (48)

Задачи: повторение техники одновременного бесшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; контроль техники попеременного двухшажного хода; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений основных движений – бега, ходьбы.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); имитация работы рук в «посадке» с добавлением движения ноги в параллельной с ними плоскости; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах; то же с движениями рук и палками, которые берутся за середину; махи на месте (стоя на одной полусогнутой ноге, выполнять согласованные маховые движения вперёд-назад другой ногой и руками); то же, выполняя после трех-четырех маховых движений небольшой выпад вперёд; скользящие шаги по меткам.

Средства ПОФП: передвижение на лыжах без толчков ногами (только за счёт наклонов туловища); то же за счёт попеременных толчков руками (туловище держать неподвижно); то же за счёт одновременных толчков руками; передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (как для попеременного двухшажного хода, так и для одновременного); передвижение по кругу с палками с закреплением техники одновременного двухшажного хода и совершенствованием попеременного двухшажного хода на разной скорости; передвижение по кругу с использованием техники одновременного бесшажного хода.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах (МТ1, начиная с 20 раз); в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе (МТ1, начиная с 30 раз); то же как в одновременном двухшажном ходе (МТ1, начиная с 30 раз); передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (три-четыре раза по 20–30 м); то же в передвижении по кругу с палками на разной скорости; передвижение одновременным бесшажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м).

Урок № 5 (49)

Задачи: ознакомление с техникой поворота «упором»; повторение техники одновременного одношажного хода; контроль техники одновременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного бесшажного хода; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений основных движений – бега, ходьбы.

Подготовительные упражнения: сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах; то же с движениями рук и палками; махи на месте (стоя на одной полусогнутой ноге, выполнять согласованные маховые движения вперёд-назад другой ногой и руками); то же, выполняя после трех-четырех маховых движений небольшой выпад вперёд; скользящие шаги по меткам; скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); выполнение движений поворота «упором», стоя на месте (отведение лыжи, постановка её в упор на ребро, перенос на неё веса тела).

Средства ПОФП: передвижение на лыжах за счёт попеременных толчков руками (туловище держать неподвижно); то же за счёт одновременных толчков руками; передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (как для попеременного двухшажного хода, так и для одновременного); передвижение по кругу с палками с совершенствованием техники одновременного двухшажного хода на разной скорости; передвижение по кругу с совершенствованием техники одновременного бесшажного хода; передвижение по кругу одновременным одношажным ходом; выполнение поворотов в конце спуска при выкате на ровное место, «змейка» из поворотов.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в одновременном двухшажном ходе (МТ1, начиная с 30 раз); передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (три-четыре раза по 20–30 м); то же в передвижении по кругу с палками на разной скорости; передвижение одновременным бесшажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); передвижение одновременным одношажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); «змейка» из поворотов (три-четыре поворота на дистанции 30–40 м).

Урок № 6 (50)

Задачи: ознакомление с техникой поворота махом на месте; повторение техники поворота упором; контроль техники одновременного бесшажного хода; совершенствование техники

одновременного одношажного хода; *совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях; скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); выполнение движений поворота «упором», стоя на месте (отведение лыжи, постановка её в упор на ребро, перенос на неё веса тела; выполнение движений поворота «махом», стоя на месте без лыж (перенести вес тела на правую ногу, опираясь на палки; другую ногу махом поднять носком вверх, развернуть ногу и туловище влево и поставить стопу в направлении, противоположном исходному), то же в противоположную сторону).

Средства ПОФП: передвижение по кругу с палками с совершенствованием техники одновременного двухшажного хода на разной скорости; передвижение по кругу с совершенствованием техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного ходов; выполнение поворотов «упором» в конце спуска при выкате на ровное место, «змейка» из поворотов «упором», «махом» на месте; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: передвижение одновременным бесшажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); передвижение одновременным одношажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); «змейка» из поворотов (три-четыре поворота на дистанции 30–40 м); поворот «махом» на месте (четыре-пять раз в каждую сторону); подвижная игра «Накаты».

Урок № 7 (51)

Задачи: ознакомление с техникой комбинированного торможения лыжами и палками; закрепление техники поворота «махом» на месте; контроль техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники поворота «упором»; *совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях; скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); выполнение движений поворота «упором», стоя на месте (отведение лыжи, постановка её в упор на ребро, перенос на неё веса тела; выполнение движений поворота «махом», стоя на месте без лыж (перенести вес тела на правую ногу, опираясь на палки; другую ногу махом поднять носком вверх, развернуть ногу и туловище влево и поставить стопу в направлении, противоположном исходному); то же в противоположную сторону; торможение «плугом», «упором» в конце спуска, на пологом склоне.

Средства ПОФП: передвижение по кругу с палками с совершенствованием техники одновременного двухшажного, попеременного двухшажного ходов на разной скорости; передвижение по кругу с совершенствованием техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного ходов; выполнение поворотов «упором» в конце спуска при выкате на ровное место, «змейка» из поворотов «упором», «махом» на месте; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); торможение «плугом», «упором» в комбинации с торможением палками.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: передвижение одновременным бесшажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); передвижение одновременным одношажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); передвижение попеременным и одновременным двухшажными ходами (три-четыре раза по 30–40 м); «змейка» из поворотов (три-четыре поворота на дистанции 30–40 м); поворот «махом» на месте (четыре-пять раз в каждую сторону); подвижная игра «Накаты»; комбинированное торможение лыжами и палками («плугом», «упором» – три-четыре раза каждым способом).

Урок № 8 (52)

Задачи: ознакомление с техникой правильного падения при прохождении спусков; закрепление техники комбинированного торможения лыжами и палками; контроль техники поворота «упором»; совершенствование техники поворота «махом» на месте; *совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях; скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); выполнение движений поворота «махом», стоя на месте без лыж (перенести вес тела на правую ногу, опираясь на палки; другую ногу махом поднять носком вверх, развернуть ногу и туловище влево и поставить стопу в направлении, противоположном исходному); то же в противоположную сторону; торможение «плугом», «упором», торможение палками в конце спуска, на пологом склоне; стоя на месте, падение в сторону, на бок.

Средства ПОФП: передвижение по кругу с палками с совершенствованием техники одновременного двухшажного, попеременного двухшажного ходов на разной скорости; передвижение по кругу с совершенствованием техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного ходов; выполнение поворотов «упором» в конце спуска при выкате на ровное место, «змейка» из поворотов «упором», «махом» на месте; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); торможение «плугом», «упором»; комбинированное торможение лыжами и палками; торможение падением (падать на бок, разворачиваясь к склону, спуская ноги вниз по склону).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: передвижение одновременным бесшажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); передвижение одновременным одношажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходами (три-четыре раза по 30–40 м); «змейка» из поворотов (три-четыре поворота на дистанции 30–40 м); поворот «махом» на месте (четыре-пять раз в каждую сторону); подвижная игра «Накаты»; комбинированное торможение лыжами и палками («плугом», «упором» – три-четыре раза каждым способом); торможение падением (три-четыре раза с соблюдением всех мер безопасности).

Урок № 9 (53)

Задачи: ознакомление с техникой повторного передвижения в быстром темпе на отрезках 40–60 м (развитие скоростно-силовых качеств); закрепление техники правильного падения при прохождении спусков; контроль техники поворота «махом» на месте; совершенствование техники комбинированного торможения лыжами и палками; *совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях; скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); выполнение движений поворота «махом», стоя на месте без лыж (перенести вес тела на правую ногу, опираясь на палки; другую ногу махом поднять носком вверх, развернуть ногу и туловище влево и поставить стопу в направлении, противоположном исходному); то же в противоположную сторону; торможение «плугом», «упором», торможение палками в конце спуска, на пологом склоне; стоя на месте, падение в сторону, на бок; многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги (вперёд, назад, в сторону); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10–20 раз с акцентом – «Кто быстрее!», «Кто дальше!»); метание снежков в цель.

Средства ПОФП: передвижение по кругу с палками с совершенствованием техники одновременного двухшажного, попеременного двухшажного ходов на разной скорости; передвижение по кругу с совершенствованием техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного ходов; повторное передвижение в быстром темпе на различных отрезках

от 40 до 60 м; выполнение поворотов «упором» в конце спуска при выкате на ровное место, «змейка» из поворотов «упором», «махом» на месте; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); торможение «плугом», «упором»; комбинированное торможение лыжами и палками; торможение падением (падать на бок, разворачиваясь к склону, спуская ноги вниз по склону).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторное передвижение одновременным бесшажным ходом в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); повторное передвижение одновременным одношажным ходом в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); повторное передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходами в быстром темпе (три-четыре раза по 30–40 м); «змейка» из поворотов (три-четыре поворота на дистанции 30–40 м); поворот «махом» на месте (четыре-пять раз в каждую сторону); подвижная игра «Накаты»; комбинированное торможение лыжами и палками («плугом», «упором» – три-четыре раза каждым способом); торможение падением (три-четыре раза с соблюдением всех мер безопасности).

Урок № 10 (54)

Задачи: ознакомление с техникой передвижения на лыжах на дистанции до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики) (развитие динамической выносливости); закрепление техники повторного передвижения в быстром темпе на отрезках 40–60 м (совершенствование скоростно-силовых качеств); контроль техники комбинированного торможения лыжами и палками; совершенствование техники правильного падения при прохождении спусков; совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях; скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); торможение «плугом», «упором», торможение палками в конце спуска, на пологом склоне; стоя на месте, падение в сторону, на бок; многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги (вперёд, назад, в сторону); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20, 30 раз с акцентом – «Кто быстрее!», «Кто дальше!»); метание снежков в цель.

Средства ПОФП: передвижение по кругу с палками с совершенствованием техники одновременного двухшажного, попеременного двухшажного ходов на разной скорости; передвижение по кругу с совершенствованием техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного ходов; повторное передвижение в быстром темпе на различных отрезках от 40 до 60 м; выполнение поворотов «упором» в конце спуска при выкате на ровное место, «змейка» из поворотов «упором», «махом» на месте; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); торможение «плугом», «упором»; комбинированное торможение лыжами и палками; торможение падением (падать на бок, разворачиваясь к склону, спуская ноги вниз по склону); передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель на дистанцию 2–3 км (мальчики), 1–2 км (девочки).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторное передвижение одновременным бесшажным ходом в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); повторное передвижение одновременным одношажным ходом в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); повторное передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходами в быстром темпе (три-четыре раза по 30–40 м); «змейка» из поворотов (три-четыре поворота на дистанции 30–40 м); поворот «махом» на месте (четыре-пять раз в каждую сторону); подвижная игра «Накаты»; комбинированное торможение лыжами и палками («плугом», «упором» – три-четыре раза каждым способом); торможение падением (три-четыре раза с соблюдением всех мер безопасности); передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель (метание можно производить на старте и после финиша) на дистанцию 200–300 м (мальчики), 150–200 м (девочки).

Урок № 11 (55)

Задачи: ознакомление с техникой лыжных эстафет; совершенствование техники повторного передвижения в быстром темпе на отрезках 40–60 м (совершенствование скоростно-силовых качеств); контроль техники правильного падения при прохождении спусков; закрепление техники передвижения на лыжах на дистанции до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики) (совершенствование динамической выносливости); *совершенствование точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях; скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); торможение «плугом», «упором», торможение палками в конце спуска, на пологом склоне; стоя на месте, падение в сторону, на бок; многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги (вперёд, назад, в сторону); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20, 30 раз с акцентом – «Кто быстрее!», «Кто дальше!»); метание снежков в цель; передача эстафеты в беге по небольшому кругу (можно с использованием метания в цель (биатлон)).

Средства ПОФП: повторное передвижение в быстром темпе на различных отрезках от 40 до 60 м; лыжная эстафета на отрезках 40–60 м; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); проведение данной подвижной игры с элементами эстафеты; торможение «плугом», «упором»; комбинированное торможение лыжами и палками; торможение падением (падать на бок, разворачиваясь к склону, спуская ноги вниз по склону); передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель на дистанцию 2–3 км (мальчики), 1–2 км (девочки).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторное передвижение различными ходами в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); подвижная игра «Накаты»; комбинированное торможение лыжами и палками («плугом», «упором» – три-четыре раза каждым способом); торможение падением (три-четыре раза с соблюдением всех мер безопасности); передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель (метание можно производить на старте и после финиша) на дистанцию 300–400 м (мальчики), 200–300 м (девочки); различные эстафеты на коротких отрезках (с передачей различных предметов; с выполнением различных действий руками).

Урок № 12 (56)

Задачи: ознакомление с играми на лыжах; повторение техники лыжных эстафет; контроль техники повторного передвижения в быстром темпе на отрезках 40–60 м; совершенствование техники передвижения на лыжах на дистанции до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики) (совершенствование динамической выносливости); *совершенствование точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях; скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); торможение «плугом», «упором», торможение палками; стоя на месте, падение в сторону, на бок; многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги (вперёд, назад, в сторону); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20, 30 раз с акцентом – «Кто быстрее!», «Кто дальше!»); метание снежков в цель; передача эстафеты в беге по небольшому кругу (можно с использованием метания в цель (биатлон)).

Средства ПОФП: повторное передвижение в быстром темпе на различных отрезках от 40 до 60 м; лыжная эстафета на отрезках 40–60 м; подвижная игра «Накаты» (от линии старта

каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); проведение данной подвижной игры с элементами эстафеты; торможение «плугом», «упором»; комбинированное торможение лыжами и палками; торможение падением (падать на бок, разворачиваясь к склону, спуская ноги вниз по склону); передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель на дистанцию 2,5–3 км (мальчики), 1,5–2 км (девочки); подвижные игры на лыжах («Эстафета», «По местам!»).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторное передвижение различными ходами в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); подвижная игра «Накаты»; комбинированное торможение лыжами и палками («плугом», «упором» – три-четыре раза каждым способом); торможение падением (три-четыре раза с соблюдением всех мер безопасности); передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель (метание можно производить на старте и после финиша) на дистанцию 400–500 м (мальчики), 300–400 м (девочки); различные эстафеты на коротких отрезках (с передачей различных предметов; с выполнением различных действий руками); подвижные игры на лыжах.

Урок № 13 (57)

Задачи: закрепление знаний по правилам подвижных игр на лыжах; совершенствование техники лыжных эстафет; контроль передвижения на лыжах на дистанции до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики) (совершенствование динамической выносливости); *совершенствование точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях; скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); торможение «плугом», «упором», торможение палками; стоя на месте, падение в сторону, на бок; многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги (вперёд, назад, в сторону); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20, 30 раз с акцентом – «Кто быстрее!», «Кто дальше!»); метание снежков в цель; передача эстафеты в беге по небольшому кругу (можно с использованием метания в цель (биатлон); с передачей различных предметов; с выполнением различных действий руками).

Средства ПОФП: лыжная эстафета на отрезках 40–60 м; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); проведение данной подвижной игры с элементами эстафеты; подвижная игра на лыжах («По местам!»); контрольное передвижение на лыжах на дистанцию 3 км (мальчики), 2 км (девочки).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторное передвижение различными ходами в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); подвижная игра «Накаты»; передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель (метание можно производить на старте, на дистанции и после финиша) на дистанцию 400–500 м (мальчики), 300–400 м (девочки); различные эстафеты на коротких отрезках (с передачей различных предметов; с выполнением различных действий руками); подвижные игры на лыжах.

Урок № 14 (58)

Задачи: совершенствование техники лыжных эстафет; совершенствование знаний по правилам подвижных игр на лыжах; *совершенствование точности и быстроты движений рук, ног, подвижности суставов кисти, тактильной чувствительности; статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак; разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях; скольжение без

палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); торможение «плугом», «упором», торможение палками; стоя на месте, падение в сторону, на бок; многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги (вперёд, назад, в сторону); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20, 30 раз с акцентом – «Кто быстрее!», «Кто дальше!»); метание снежков в цель; передача эстафеты в беге по небольшому кругу (можно с использованием метания в цель (биатлон); с передачей различных предметов; с выполнением различных действий руками).

Средства ПОФП: лыжная эстафета на отрезках 40–60 м; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); проведение данной подвижной игры с элементами эстафеты; лыжная эстафета с использованием метания в цель (биатлон); с передачей различных предметов; с выполнением различных действий руками (на стрельбище); подвижная игра на лыжах («По местам!»).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторное передвижение различными ходами в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); различные эстафеты на коротких отрезках (с передачей различных предметов; с выполнением различных действий руками); передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель (метание можно производить на старте, на дистанции и после финиша) на дистанцию 400–500 м (мальчики), 300–400 м (девочки); подвижные игры на лыжах.

Урок № 15 (59)

Задачи: ознакомление с техникой повторного бега на 100 м; повторение (закрепление) техники бега со старта; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой рукой, поочередно; выполнение данных упражнений во время игры «Кто дальше прокатится» (побеждает тот, кто дальше прокатится и безошибочно выполнит вышеназванные упражнения).

Средства ПОФП: бег со старта из различных положений (наклона вперёд, руки на коленях, из упора присев, из упора лёжа); повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: бег со старта (три-четыре раза по 20–30 м); повторный бег на коротких отрезках (три-четыре раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями (три-четыре раза по 30–40 м).

Урок № 16 (60)

Задачи: ознакомление с техникой повторного бега парами на время на дистанцию 300 м (два-три раза); закрепление техники повторного бега на 100 м; совершенствование техники бега со старта; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой рукой, поочередно; выполнение данных упражнений во время игры «Кто дальше прокатится» (побеждает тот, кто дальше прокатится и безошибочно выполнит вышеназванные упражнения); катание группами по 4–6 человек «в ногу», «в руку»; упражнение «Паровоз».

Средства ПОФП: бег со старта из различных положений (наклона вперёд, руки на коленях, из упора присев, из упора лёжа); повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); соревнование в беге на 80–100 м парами (два-три раза без учёта времени).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: бег со старта (три-четыре раза по 20–30 м); повторный бег на коротких отрезках (три-четыре раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными

положениями рук и движениями кистями (три-четыре раза по 30–40 м); бег 300 м парами (без учёта времени).

Урок № 17 (61)

Задачи: ознакомление с техникой входа в поворот и выхода из поворота; контроль техники бега со старта; совершенствование техники повторного бега на 100 м; закрепление техники повторного бега парами на время на дистанцию 300 м (два-три раза); *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой рукой, поочерёдно; выполнение данных упражнений во время игры «Кто дальше прокатится» (побеждает тот, кто дальше прокатится и безошибочно выполнит вышеназванные упражнения); катание группами по 4–6 человек «в ногу», «в руку»; упражнение «Паровоз»; скольжение на двух коньках, затем на одном коньке (по 8–10 м); катание по дуге.

Средства ПОФП: бег со старта из различных положений (наклона вперёд, руки на коленях, из упора присев, из упора лёжа); бег по кругам различного диаметра; повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); повороты дугой в левую и правую стороны; соревнование в беге на 80–100 м парами (два-три раза без учёта времени); бег парами 200–300 м (один-два раза).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: бег со старта (три-четыре раза по 20–30 м); повторный бег на коротких отрезках (три-четыре раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями (три-четыре раза по 30–40 м); бег 300 м парами (без учёта времени); повороты дугой в правую и левую стороны; бег по кругам различного диаметра (10, 15, 20 м).

Урок № 18 (62)

Задачи: ознакомление с техникой распределения сил на дистанции до 600 м; закрепление техники выполнения входа в поворот и выхода из поворота; контроль техники повторного бега на 100 м; совершенствование техники повторного бега парами на время на дистанцию 300 м (два-три раза); *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак); сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой рукой, поочерёдно; выполнение данных упражнений во время игры «Кто дальше прокатится» (побеждает тот, кто дальше прокатится и безошибочно выполнит вышеназванные упражнения); катание группами по 4–6 человек «в ногу», «в руку»; упражнение «Паровоз»; скольжение на двух коньках, затем на одном коньке (по 8–10 м); скольжение на одном коньке по разметке (с различным положением рук, движениями кистями); катание по дуге; катание по кругу (с различным положением рук, движениями кистями).

Средства ПОФП: бег со старта из различных положений (наклона вперёд, руки на коленях, из упора присев, из упора лёжа); бег по кругам различного диаметра с акцентом на вход и выход из круга; повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); повороты дугой в левую и правую стороны; соревнование в беге на 100 м парами (два-три раза с учётом времени); бег парами 300 м (два-три раза); катание на коньках на дистанцию 600 м.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторный бег на коротких отрезках (три-четыре раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями (три-четыре раза по 30–40 м); бег 300 м парами (без учёта времени); повороты дугой в правую и левую стороны; бег по кругам различного диаметра (10, 15, 20 м); катание на дистанцию 600 м.

Урок № 19 (63)

Задачи: ознакомление с техникой бега на выносливость (до 4 км); совершенствование техники выполнения входа в поворот и выхода из поворота; контроль техники повторного бега парами на время на дистанцию 300 м (два-три раза); закрепление техники распределения сил на дистанции до 600 м; *совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: катание группами по 4–6 человек «в ногу», «в руку»; упражнение «Паровоз»; скольжение на двух коньках, затем на одном коньке (по 8–10 м); скольжение на одном коньке по разметке (с различным положением рук, движениями кистями); катание по дуге; катание по кругу (с различным положением рук, движениями кистями).

Средства ПОФП: бег по кругам различного диаметра с акцентом на вход и выход из круга; повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); повороты дугой в левую и правую стороны; бег парами 300 м (два-три раза на время); катание на коньках на дистанцию 600–2000 м.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторный бег на коротких отрезках (три-четыре раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями (три-четыре раза по 30–40 м); повороты дугой в правую и левую стороны; бег по кругам различного диаметра (10, 15, 20 м); катание на дистанцию 600–1500 м.

Урок № 20 (64)

Задачи: закрепление техники бега на выносливость (до 4 км); контроль техники выполнения входа в поворот и выхода из поворота; совершенствование техники распределения сил на дистанции до 600 м; *совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: катание группами по 4–6 человек «в ногу», «в руку»; упражнение «Паровоз»; скольжение на двух коньках, затем на одном коньке (по 8–10 м); скольжение на одном коньке по разметке (с различным положением рук, движениями кистями); катание по дуге; катание по кругу (с различным положением рук, движениями кистями); подвижная игра «Кто дальше прокатится» по прямой, по кругу.

Средства ПОФП: бег по кругам различного диаметра с акцентом на вход и выход из круга; повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); повороты дугой в левую и правую стороны; бег на коньках на дистанцию 600 м; катание на дистанцию 1500–2000 м.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторный бег на коротких отрезках (3–4 раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями (3–4 раза по 30–40 м); повороты дугой в правую и левую стороны; бег по кругам различного диаметра (10, 15, 20 м); катание на дистанцию 1500–2000 м.

Урок № 21 (65)

Задачи: контроль техники распределения сил на дистанции до 600 м; совершенствование техники бега на выносливость (до 4 км); *совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: катание группами по 4–6 человек «в ногу», «в руку»; упражнение «Паровоз»; скольжение на двух коньках, затем на одном коньке (по 8–10 м); скольжение на одном коньке по разметке (с различным положением рук, движениями кистями); катание по дуге; катание по кругу (с различным положением рук, движениями кистями); подвижная игра «Кто дальше прокатится» по прямой, по кругу.

Средства ПОФП: бег по кругам различного диаметра с акцентом на вход и выход из круга; повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); повороты дугой в левую и правую стороны; бег на коньках на дистанцию 600 м; катание на дистанцию 2000–3000 м.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторный бег на коротких отрезках (3–4 раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями (3–4 раза по 30–40 м); повороты дугой в правую и левую стороны; бег по кругам различного диаметра (10, 15, 20 м); катание на дистанцию 1500–2000 м.

Урок № 22 (66)

Задачи: контроль техники бега на выносливость (до 4 км); *совершенствование координационных способностей, быстроты и точности движений рук, ног, подвижности суставов, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений координации движений, ритма движений, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: упражнение «Паровоз»; скольжение на двух коньках, затем на одном коньке (по 8–10 м); скольжение на одном коньке по разметке (с различным положением рук, движениями кистями); катание по дуге; катание по кругу (с различным положением рук, движениями кистями); подвижная игра «Кто дальше прокатится» по прямой, по кругу.

Средства ПОФП: бег по кругам различного диаметра с акцентом на вход и выход из круга; повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); повороты дугой в левую и правую стороны; бег на дистанцию 2000 м на время.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторный бег на коротких отрезках (3–4 раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями (3–4 раза по 30–40 м); повороты дугой в правую и левую стороны; бег по кругам различного диаметра (10, 15, 20 м); катание на дистанцию 1500–2000 м.

6.3.2. Перечень средств физической культуры для второй группы специальностей

Для второй группы специальностей во всех разделах образовательной программы предусмотрено соотношение времени на освоение разделов и номеров уроков, как и для первой группы специальностей.

Раздел образовательной программы «Легкая атлетика»

Урок № 1 (1)

Задачи: ознакомление с техникой ходьбы на скорость на отрезках (50–100 м); совершенствование скоростных качеств; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений в развитии координации движений, дифференцировки мышечных усилий; формирование правильной осанки; воспитание внимания, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: ходьба с внезапным изменением направления; ходьба спиной вперёд; ходьба с закрытыми глазами.

Средства ПОФП: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с перешагиванием через различные предметы, с ускорением; ходьба по гимнастической скамейке боком, спиной вперёд, с поворотом на 360°; ходьба на скорость 2×50 м, 2×80 м.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; ходьба спиной вперёд; ходьба с закрытыми глазами; то же на скорость.

Урок № 2 (2)

Задачи: ознакомление с техникой ходьбы группами наперегонки, ходьбы на скорость (до 20 мин); закрепление техники ходьбы на скорость на отрезках (50–100 м); совершенствование скоростных качеств; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений в развитии координации движений, дифференцировки мышечных усилий; формирование правильной осанки; воспитание внимания, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: ходьба с внезапным изменением направления; ходьба спиной вперёд; ходьба с закрытыми глазами; ходьба с наклонами и поворотами головы, с круговым движением головой.

Средства ПОФП: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с перешагиванием через различные предметы, с ускорением; ходьба по гимнастической скамейке боком, спиной вперёд, с поворотом на 360°; ходьба наперегонки 2×50 м, 2×80 м; ходьба на скорость 5–6 мин.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; ходьба спиной вперёд; ходьба с закрытыми глазами; то же на скорость.

Урок № 3 (3)

Задачи: ознакомление с техникой ходьбы по пересечённой местности до 2 км; закрепление техники ходьбы группами наперегонки, ходьбы на скорость (до 20 мин); совершенствование техники ходьбы на скорость на отрезках (50–100 м); совершенствование скоростных качеств; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений в развитии координации движений, дифференцировки мышечных усилий; формирование правильной осанки; воспитание внимания, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: ходьба с внезапным изменением направления; ходьба спиной вперёд; ходьба с закрытыми глазами; ходьба с наклонами и поворотами головы, с круговым движением головой; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; ходьба выпадами с постепенным увеличением частоты шагов до максимальной; ходьба на носках, руки вверх за голову; ходьба в полуприседе.

Средства ПОФП: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с перешагиванием через различные предметы, с ускорением; ходьба по гимнастической скамейке боком, спиной вперёд, с поворотом на 360°; ходьба на носках, в полуприседе с поворотами туловища и отягощениями в руках; ходьба наперегонки 2×50 м, 2×80 м; ходьба на скорость 6–8 мин; то же по пересечённой местности.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; ходьба спиной вперёд; ходьба с закрытыми глазами; то же на скорость; ходьба на носках, в полуприседе с поворотами туловища и отягощениями в руках.

Урок № 4 (4)

Задачи: ознакомление с техникой ходьбы по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках; закрепление техники ходьбы по пересечённой местности до 2 км; совершенствование техники ходьбы группами наперегонки, ходьбы на скорость (до 20 мин); контроль техники ходьбы на скорость на отрезках (50–100 м); совершенствование скоростных качеств; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений в развитии координации движений, дифференцировки мышечных усилий; формирование правильной осанки; воспитание внимания, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: ходьба с внезапным изменением направления; ходьба спиной вперёд; ходьба с закрытыми глазами; ходьба с наклонами и поворотами головы, с круговым движением головой; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; ходьба выпадами с постепенным увеличением частоты шагов до максимальной; ходьба на носках, руки вверх за голову; ходьба в полуприседе.

Средства ПОФП: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с перешагиванием через различные предметы, с ускорением; ходьба по гимнастической скамейке боком, спиной вперёд, с поворотом на 360°; ходьба на носках, в полуприседе с поворотами туловища и отягощениями в руках; ходьба со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках, с выполнением различных заданий на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий во время остановок на обозначенных участках (сжатие резинового кольца, теннисного мяча с максимальной силой, в половину силы, в четверть силы; и. п. – стоя, руки вперёд, кисти в «замок»); сжать кисти с максимальным усилием, в половину силы, в четверть силы); ходьба наперегонки 2×50 м, 2×80 м; ходьба на скорость 6–8 мин; то же по пересечённой местности.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; ходьба спиной вперёд; ходьба с закрытыми глазами; то же на скорость; ходьба на носках, в полуприседе с поворотами туловища и отягощениями в руках; упражнения на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий (сжатие резинового кольца, теннисного мяча с максимальной силой, в половину силы, в четверть силы; и. п. – стоя, руки вперёд, кисти в «замок»); сжать кисти с максимальным усилием, в половину силы, в четверть силы).

Урок № 5 (5)

Задачи: ознакомление с техникой бега в медленном темпе до 12 мин; закрепление техники ходьбы по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках; совершенствование техники ходьбы по пересечённой местности до 2 км; контроль техники ходьбы группами наперегонки, ходьбы на скорость (до 20 мин); совершенствование общей выносливости; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений в развитии координации движений, дифференцировки мышечных усилий; формирование правильной осанки; воспитание внимания, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: ходьба с внезапным изменением направления; ходьба спиной вперёд; ходьба с закрытыми глазами; ходьба с наклонами и поворотами головы, с круговым движением головой; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; ходьба выпадами с постепенным увеличением частоты шагов до максимальной; ходьба на носках, руки вверх за голову; ходьба в полуприседе; движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе.

Средства ПОФП: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с перешагиванием через различные предметы, с ускорением; ходьба по гимнастической скамейке боком, спиной вперёд, с поворотом на 360°; ходьба на носках, в полуприседе с поворотами туловища и отягощениями в руках; ходьба со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках, с выполнением различных заданий на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий во время остановок на обозначенных участках (сжатие резинового кольца, теннисного мяча с максимальной силой, в половину силы, в четверть силы; и. п. – стоя, руки вперёд, кисти в «замок»); сжать кисти с максимальным усилием, в половину силы, в четверть силы); ходьба на скорость 15–20 мин, включая ходьбу по пересечённой местности; медленный бег 3–4 мин.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; ходьба спиной вперёд; ходьба с закрытыми глазами; то же на скорость; ходьба на носках, в полуприседе с поворотами туловища и отягощениями в руках; упражнения на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий

(сжатие резинового кольца, теннисного мяча с максимальной силой, вполнину силы, в четверть силы; и. п. – стоя, руки вперёд, кисти в «замок»; сжать кисти с максимальным усилием, вполнину силы, в четверть силы); медленный бег 1–2 мин.

Урок № 6 (6)

Задачи: ознакомление с техникой бега на 100 м с различного старта; закрепление техники бега в медленном темпе до 12 мин; совершенствование техники ходьбы по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках; контроль техники ходьбы по пересечённой местности до 2 км; совершенствование общей и специальной выносливости; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины); профилактика плоскостопия, нарушений осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: ходьба с внезапным изменением направления; ходьба спиной вперёд; ходьба с закрытыми глазами; ходьба с наклонами и поворотами головы, с круговым движением головой; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; ходьба выпадами с постепенным увеличением частоты шагов до максимальной; ходьба на носках, руки вверх за голову; ходьба в полуприседе; движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе; бег с подскоками; бег с различными движениями рук.

Средства ПОФП: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с перешагиванием через различные предметы, с ускорением; ходьба по гимнастической скамейке боком, спиной вперёд, с поворотом на 360°; ходьба на носках, в полуприседе с поворотами туловища и отягощениями в руках; ходьба со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках, с выполнением различных заданий на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий во время остановок на обозначенных участках (сжатие резинового кольца, теннисного мяча с максимальной силой, вполнину силы, в четверть силы; и. п. – стоя, руки вперёд, кисти в «замок»; сжать кисти с максимальным усилием, вполнину силы, в четверть силы); старты из различных положений; старты в упряжке, с сопротивлением партнёра; бег на 100 м с различного старта; ходьба по пересечённой местности 1,5–2 км; медленный бег 5–6 мин.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; ходьба спиной вперёд; ходьба с закрытыми глазами; то же на скорость; ходьба на носках, в полуприседе с поворотами туловища и отягощениями в руках; упражнения на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий (сжатие резинового кольца, теннисного мяча с максимальной силой, вполнину силы, в четверть силы; и. п. – стоя, руки вперёд, кисти в «замок»; сжать кисти с максимальным усилием, вполнину силы, в четверть силы); старты из различных положений; старты в упряжке, с сопротивлением партнёра; медленный бег 2–3 мин.

Урок № 7 (7)

Задачи: ознакомление с техникой эстафетного бега 4×100 м; закрепление техники бега на 100 м с различного старта; совершенствование техники бега в медленном темпе до 12 мин; контроль техники ходьбы по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках; совершенствование общей и специальной выносливости; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины); профилактика плоскостопия, нарушений осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: ходьба с внезапным изменением направления; ходьба спиной вперёд; ходьба с закрытыми глазами; ходьба с наклонами и поворотами головы, с круговым движением головой; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до

максимальной; ходьба выпадами с постепенным увеличением частоты шагов до максимальной; ходьба на носках, руки вверх за голову; ходьба в полуприседе; движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе; бег с подскоками; бег с различными движениями рук; эстафеты с переноской и передачей различных предметов.

Средства ПОФП: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; то же с перешагиванием через различные предметы, с ускорением; ходьба по гимнастической скамейке боком, спиной вперёд, с поворотом на 360°; ходьба на носках, в полуприседе с поворотами туловища и отягощениями в руках; ходьба со сменой видов ходьбы, в различном темпе, с остановками на обозначенных участках, с выполнением различных заданий на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий во время остановок на обозначенных участках (сжатие резинового кольца, теннисного мяча с максимальной силой, в половину силы, в четверть силы; и. п. – стоя, руки вперёд, кисти в «замок»; сжать кисти с максимальным усилием, в половину силы, в четверть силы; перебрасывание мячей из одной руки в другую, одновременно верхом и низом); ходьба в группах с передачей эстафетной палочки; то же в группах наперегонки; старты из различных положений; старты в упряжке, с сопротивлением партнёра; бег на 100 м с различного старта; ходьба по пересечённой местности 1,5–2 км; медленный бег 6–8 мин с передачей эстафеты по команде.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: быстрая ходьба по кругу, по прямой с изменением направления, скорости, по восьмёрке радиусом 2–3 м; ходьба спиной вперёд; ходьба с закрытыми глазами; то же на скорость; ходьба на носках, в полуприседе с поворотами туловища и отягощениями в руках; упражнения на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий (сжатие резинового кольца, теннисного мяча с максимальной силой, в половину силы, в четверть силы; и. п. – стоя, руки вперёд, кисти в «замок»; сжать кисти с максимальным усилием, в половину силы, в четверть силы); старты из различных положений; то же с передачей эстафеты; старты в упряжке, с сопротивлением партнёра; медленный бег 3–4 мин.

Урок № 8 (8)

Задачи: ознакомление с техникой бега на 100 м с преодолением препятствий; закрепление техники эстафетного бега 4×100 м; совершенствование техники бега на 100 м с различного старта; контроль техники бега в медленном темпе до 12 мин; совершенствование общей и специальной выносливости; развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины); профилактика плоскостопия, нарушений осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе; бег с подскоками; бег с различными движениями рук; эстафеты с переноской и передачей различных предметов; ходьба, медленный бег с перешагиванием через различные предметы (мячи, гимнастические палки, куски картона); то же с отягощениями.

Средства ПОФП: ходьба в группах с передачей эстафетной палочки; то же в группах наперегонки; старты из различных положений; старты в упряжке, с сопротивлением партнёра; бег на 100 м с различного старта; медленный бег 10–12 мин; ходьба с перешагиванием через различные предметы; медленный бег с перешагиванием через различные предметы; преодоление препятствий с разбега; бег на 100 м с преодолением препятствий; то же с передачей эстафеты на финише 100 м; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: старты из различных положений; то же с передачей эстафеты; старты в упряжке, с сопротивлением партнёра; преодоление препятствий с разбега; бег на 100 м с преодолением препятствий; то же с передачей эстафеты на финише 100 м; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 9 (9)

Задачи: ознакомление с техникой кроссового бега на 500–1000 м по пересечённой местности; закрепление техники бега на 100 м с преодолением препятствий; совершенствование техники эстафетного бега 4×100 м; контроль техники бега на 100 м с различного старта; совершенствование общей и специальной выносливости; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины); профилактика плоскостопия, нарушений осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе, в разных исходных положениях; то же с небольшими отягощениями; бег с подскоками; бег с различными движениями рук; эстафеты с переноской и передачей различных предметов; ходьба, медленный бег с перешагиванием через различные предметы (мячи, гимнастические палки, куски картона); то же с отягощениями; имитация бега со старта в ходьбе с широкими шагами, сохраняя наклон и равновесие.

Средства ПОФП: ходьба в группах с передачей эстафетной палочки; то же в группах наперегонки; старты из различных положений; старты в упряжке, с сопротивлением партнёра; бег на 100 м с различного старта; медленный бег 10–12 мин; ходьба с перешагиванием через различные предметы; медленный бег с перешагиванием через различные предметы; бег с переменной усилий и темпа: 6–10 беговых шагов активного бега, 6–10 беговых шагов по инерции и т.д. на отрезке 80–100 м; преодоление препятствий с разбега; бег на 100 м с преодолением препятствий; то же с передачей эстафеты на финише 100 м; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: старты из различных положений; то же с передачей эстафеты; старты в упряжке, с сопротивлением партнёра; преодоление препятствий с разбега; бег с переменной усилий и темпа: 6–10 беговых шагов активного бега, 6–10 беговых шагов по инерции и т.д. на отрезке 80–100 м; бег на 100 м с преодолением препятствий; то же с передачей эстафеты на финише 100 м; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 10 (10)

Задачи: ознакомление с техникой прыжков на одной ноге через препятствия с усложнениями, прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); закрепление техники кроссового бега на 500–1000 м по пересечённой местности; совершенствование техники бега на 100 м с преодолением препятствий; контроль техники эстафетного бега 4×100 м; совершенствование скоростно-силовых качеств; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины); профилактика плоскостопия, нарушений осанки; воспитание волевых качеств.

Подготовительные упражнения: движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе, в разных исходных положениях; то же с небольшими отягощениями; бег с подскоками; бег с различными движениями рук; эстафеты с переноской и передачей различных предметов; ходьба, медленный бег с перешагиванием через различные предметы (мячи, гимнастические палки, куски картона); то же с отягощениями; имитация бега со старта в ходьбе с широкими шагами, сохраняя наклон и равновесие; вставание на возвышение, спрыгивание с тумбы разной высоты на одну ногу и две ноги; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; то же боком, спиной вперёд.

Средства ПОФП: ходьба в группах с передачей эстафетной палочки; то же в группах наперегонки; старты из различных положений; старты в упряжке, с сопротивлением партнёра; бег на 100 м с различного старта; ходьба с перешагиванием через различные предметы; медленный бег с перешагиванием через различные предметы; бег с переменной усилий и темпа: 6–10 беговых шагов активного бега, 6–10 беговых шагов по инерции и т.д. на отрезке 80–100 м;

преодоление препятствий с разбега; бег на 100 м с преодолением препятствий; то же с передачей эстафеты на финише 100 м; кроссовый бег по пересечённой местности 500–1000 м; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (с отягощением – штангой, партнёром на спине, плечах); то же по наклонной поверхности, по ступенькам вниз, вверх; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа; падение к стене с отталкиванием прямыми руками над головой.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: старты из различных положений; то же с передачей эстафеты; старты в упряжке, с сопротивлением партнёра; преодоление препятствий с разбега; бег с переменной усилий и темпа: 6–10 беговых шагов активного бега, 6–10 беговых шагов по инерции и т.д. на отрезке 80–100 м; бег на 100 м с преодолением препятствий; то же с передачей эстафеты на финише 100 м; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (с отягощением – штангой, партнёром на спине, плечах); то же по наклонной поверхности, по ступенькам вниз, вверх; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа; падение к стене с отталкиванием прямыми руками над головой; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 11 (61)

Задачи: ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги», подбором индивидуального разбега; закрепление техники прыжков на одной ноге через препятствия с усложнениями, прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); совершенствование техники кроссового бега на 500–1000 м по пересечённой местности; контроль техники бега на 100 м с преодолением препятствий; совершенствование скоростно-силовых качеств; *совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; воспитание внимания, решительности, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе, в разных исходных положениях; то же с небольшими отягощениями; бег с подскоками; бег с различными движениями рук; эстафеты с переноской и передачей различных предметов; ходьба, медленный бег с перешагиванием через различные предметы (мячи, гимнастические палки, куски картона); то же с отягощениями; имитация бега со старта в ходьбе с широкими шагами, сохраняя наклон и равновесие; вставание на возвышение, спрыгивание с тумбы разной высоты на одну ногу и две ноги; то же с последующим прыжком вперёд-вверх; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; то же боком, спиной вперёд, с поворотами; очень медленное приседание и вставание на время.

Средства ПОФП: ходьба с перешагиванием через различные предметы; медленный бег с перешагиванием через различные предметы; бег с переменной усилий и темпа: 6–10 беговых шагов активного бега, 6–10 беговых шагов по инерции и т.д. на отрезке 80–100 м; преодоление препятствий с разбега; бег на 100 м с преодолением препятствий; кроссовый бег по пересечённой местности 500–1000 м; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (с отягощением – штангой, партнёром на спине, плечах); то же по наклонной поверхности, по ступенькам вниз, вверх; прыжок в длину с места; то же через препятствие; то же с разбега; подбор индивидуального разбега; прыжок в длину с разбега через препятствие способом «согнув ноги»; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа; падение к стене с отталкиванием прямыми руками над головой.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: бег с переменной усилий и темпа: 6–10 беговых шагов активного бега, 6–10 беговых шагов по инерции и т.д. на отрезке 80–100 м; бег на 100 м с преодолением препятствий; прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; подбор индивидуального разбега; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с);

прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (с отягощением – штангой, партнёром на спине, плечах); то же по наклонной поверхности, по ступенькам вниз, вверх; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа; падение к стене с отталкиванием прямыми руками над головой; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 12 (62)

Задачи: ознакомление с техникой выпрыгиваний вверх из низкого приседа с набивным мячом, тройного прыжка с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики); закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги», подбора индивидуального разбега; совершенствование техники прыжков на одной ноге через препятствия с усложнениями, прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); контроль техники кроссового бега на 500–1000 м по пересечённой местности; совершенствование скоростно-силовых качеств; *совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; воспитание внимания, решительности, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: движения рук, согнутых в локтевых суставах (как в беге), в различном темпе, в разных исходных положениях; то же с небольшими отягощениями; бег с подскоками; бег с различными движениями рук; эстафеты с переноской и передачей различных предметов; ходьба, медленный бег с перешагиванием через различные предметы (мячи, гимнастические палки, куски картона); то же с отягощениями; имитация бега со старта в ходьбе с широкими шагами, сохраняя наклон и равновесие; вставание на возвышение, спрыгивание с тумбы разной высоты на одну ногу и две ноги; то же с последующим прыжком вперёд-вверх; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; то же боком, спиной вперёд, с поворотами; прыжки с преодолением нескольких препятствий; очень медленное приседание и вставание на время.

Средства ПОФП: бег с переменной усилий и темпа: 6–10 беговых шагов активного бега, 6–10 беговых шагов по инерции и т.д. на отрезке 80–100 м; преодоление препятствий с разбега; кроссовый бег по пересечённой местности 500–1000 м; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (с отягощением – штангой, партнёром на спине, плечах); то же по наклонной поверхности, по ступенькам вниз, вверх; прыжок в длину с места; то же через препятствие; то же с разбега; подбор индивидуального разбега; прыжок в длину с разбега через препятствие способом «согнув ноги»; тройной прыжок с места и с небольшого разбега (мальчики); выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом в руках, ногах; броски мяча ногами вверх и вперёд; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа; падение к стене с отталкиванием прямыми руками над головой.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: бег с переменной усилий и темпа: 6–10 беговых шагов активного бега, 6–10 беговых шагов по инерции и т.д. на отрезке 80–100 м; прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; подбор индивидуального разбега; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (с отягощением – штангой, партнёром на спине, плечах); то же по наклонной поверхности, по ступенькам вниз, вверх; тройной прыжок с места и с небольшого разбега; броски мяча ногами вверх и вперёд; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа; падение к стене с отталкиванием прямыми руками над головой; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 13 (63)

Задачи: ознакомление с техникой выпрыгиваний и спрыгиваний с препятствия (маты) высотой до 1 м, прыжка с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега; закрепление техники выпрыгиваний вверх из низкого приседа с набивным мячом, тройного прыжка с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики); совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», подбора индивидуального разбега; контроль

техники прыжков на одной ноге через препятствия с осложнениями, прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); совершенствование скоростно-силовых качеств; *совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; воспитание внимания, решительности, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: ходьба, медленный бег с перешагиванием через различные предметы (мячи, гимнастические палки, куски картона); то же с отягощениями; имитация бега со старта в ходьбе с широкими шагами, сохраняя наклон и равновесие; вставание на возвышение, прыгивание с тумбы разной высоты на одну ногу и две ноги; то же с последующим прыжком вперёд-вверх; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; то же боком, спиной вперёд, с поворотами; прыжки с преодолением нескольких препятствий; очень медленное приседание и вставание на время.

Средства ПОФП: преодоление препятствий с разбега; кроссовый бег по пересечённой местности 500–1000 м; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями (с отягощением – штангой, партнёром на спине, плечах); то же по наклонной поверхности, по ступенькам вниз, вверх; прыжок в длину с места; то же через препятствие; то же с разбега; подбор индивидуального разбега; прыжок в длину с разбега через препятствие способом «согнув ноги»; тройной прыжок с места и с небольшого разбега (мальчики); выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом в руках, ногах; выпрыгивание и прыгивание с препятствия (маты) высотой до 1 м; прыжок в высоту способом «перешагивание» с места, с одного, трех шагов разбега, с разбега (между попытками выполнять скоростно-силовые упражнения: размахивания, повороты, наклоны и броски блинов, мешков, гантелей разными способами из различных исходных положений; повороты со штангой, партнёром на спине, плечах; приседания и полуприседания медленные и с пружинистыми покачиваниями); броски мяча ногами вверх и вперёд; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа; падение к стене с отталкиванием прямыми руками над головой.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; подбор индивидуального разбега; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями (с отягощением – штангой, партнёром на спине, плечах); то же по наклонной поверхности, по ступенькам вниз, вверх; тройной прыжок с места и с небольшого разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание»; броски мяча ногами вверх и вперёд; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа; падение к стене с отталкиванием прямыми руками над головой; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 14 (64)

Задачи: ознакомление с техникой прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка; закрепление техники выпрыгиваний и прыгиваний с препятствия (маты) высотой до 1 м, прыжка с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега; совершенствование техники выпрыгиваний вверх из низкого приседа с набивным мячом, тройного прыжка с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики); контроль техники прыжка в длину способом «согнув ноги», подбора индивидуального разбега; совершенствование скоростно-силовых качеств; *совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; воспитание внимания, решительности, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: ходьба, медленный бег с перешагиванием через различные предметы (мячи, гимнастические палки, куски картона); то же с отягощениями; вставание на возвышение, прыгивание с тумбы разной высоты на одну ногу и две ноги; то же с последующим прыжком вперёд-вверх; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; то же боком, спиной вперёд, с поворотами; прыжки с преодолением нескольких препятствий;

прыжки на двух ногах и одной ноге по ступенькам вверх и вниз; прыжки с закреплённой ногой на стенке; скачки с удержанием маховой ноги; очень медленное приседание и вставание на время.

Средства ПОФП: прыжки на одной ноге с усложнениями (с отягощением – штангой, партнёром на спине, плечах); то же по наклонной поверхности, по ступенькам вниз, вверх; прыжок в длину с места; то же через препятствие; то же с разбега; подбор индивидуального разбега; прыжок в длину с разбега через препятствие способом «согнув ноги»; тройной прыжок с места и с небольшого разбега (мальчики); выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом в руках, ногах; выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высотой до 1 м; прыжок в высоту способом «перешагивание» с места, с одного, трех шагов разбега, с разбега (между попытками выполнять скоростно-силовые упражнения: размахивания, повороты, наклоны и броски блинов, мешков, гантелей разными способами из различных исходных положений; повороты со штангой, партнёром на спине, плечах; приседания и полуприседания медленные и с пружинистыми покачиваниями); прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной» через линию, скакалку, палку с места, с небольшого разбега; то же через планку с места и с разбега; броски мяча ногами вверх и вперёд; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа; падение к стене с отталкиванием прямыми руками над головой.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; подбор индивидуального разбега; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10–15 с); прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями (с отягощением – штангой, партнёром на спине, плечах); то же по наклонной поверхности, по ступенькам вниз, вверх; тройной прыжок с места и с небольшого разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной»; броски мяча ногами вверх и вперёд; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа; падение к стене с отталкиванием прямыми руками над головой; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 15 (65)

Задачи: ознакомление с техникой бросков набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат, толкания набивного мяча до 3 кг со скачка в сектор; закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка; совершенствование техники выпрыгиваний и спрыгиваний с препятствия (маты) высотой до 1 м, прыжка с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега; контроль техники выпрыгиваний вверх из низкого приседа с набивным мячом, тройного прыжка с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики); совершенствование скоростно-силовых качеств; *совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; воспитание внимания, решительности, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: вставание на возвышение, спрыгивание с тумбы разной высоты на одну ногу и две ноги; то же с последующим прыжком вперёд-вверх; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; то же боком, спиной вперёд, с поворотами; прыжки с преодолением нескольких препятствий; прыжки на двух ногах и одной ноге по ступенькам вверх и вниз; прыжки с закреплённой ногой на стенке; скачки с удержанием маховой ноги; очень медленное приседание и вставание на время; броски набивного мяча из положения сидя, лёжа на спине, на животе, на боку.

Средства ПОФП: тройной прыжок с места и с небольшого разбега (мальчики); выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом в руках, ногах; выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высотой до 1 м; прыжок в высоту способом «перешагивание» с места, с одного, трех шагов разбега, с разбега (между попытками выполнять скоростно-силовые упражнения: размахивания, повороты, наклоны и броски блинов, мешков, гантелей разными способами из различных исходных положений; повороты со штангой, партнёром на спине, плечах; приседания и полуприседания медленные и с пружинистыми покачиваниями); пры-

жок в высоту способом «перекат» или «перекидной» через линию, скакалку, палку с места, с небольшого разбега; то же через планку с места и с разбега (между попытками выполнять скоростно-силовые упражнения: толчки и метания подвешенных гирь, штанги и мячей, лежащих на уровне плеч, груди, пояса); броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат, толкание набивного мяча до 3 кг с места, со скачка в сектор; броски мяча ногами вверх и вперёд; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа; падение к стене с отталкиванием прямыми руками над головой.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: тройной прыжок с места и с небольшого разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной»; броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову; броски мяча ногами вверх и вперёд; прогибание туловища назад с подниманием рук и отведением ноги; повороты туловища в стороны из упора лёжа; падение к стене с отталкиванием прямыми руками над головой; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 16 (66)

Задачи: ознакомление с техникой метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м; закрепление техники бросков набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат; толкания набивного мяча до 3 кг со скачка в сектор; совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка; контроль техники выпрыгиваний и спрыгиваний с препятствия (маты) высотой до 1 м, прыжка с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега; совершенствование скоростно-силовых качеств; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений точности движений в пространстве, дифференцировки мышечных усилий; формирование правильной осанки; воспитание внимания, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: вставание на возвышение, спрыгивание с тумбы разной высоты на одну ногу и две ноги; то же с последующим прыжком вперёд-вверх; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; то же боком, спиной вперёд, с поворотами; прыжки с преодолением нескольких препятствий; прыжки на двух ногах и одной ноге по ступенькам вверх и вниз; прыжки с закреплённой ногой на стенке; скачки с удержанием маховой ноги; броски набивного мяча из положения сидя, лёжа на спине, на животе, на боку; то же с партнёром сидя, стоя, в ходьбе, беге; броски различных предметов поднятой вверх прямой рукой.

Средства ПОФП: выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом в руках, ногах; выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высотой до 1 м; прыжок в высоту способом «перешагивание» с места, с одного, трех шагов разбега, с разбега (между попытками выполнять скоростно-силовые упражнения: размахивания, повороты, наклоны и броски блинов, мешков, гантелей разными способами из различных исходных положений; повороты со штангой, партнёром на спине, плечах; приседания и полуприседания медленные и с пружинистыми покачиваниями); прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной» через линию, скакалку, палку с места, с небольшого разбега; то же через планку с места и с разбега (между попытками выполнять скоростно-силовые упражнения: толчки и метания подвешенных гирь, штанги и мячей, лежащих на уровне плеч, груди, пояса); броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат, толкание набивного мяча до 3 кг с места, со скачка в сектор (между попытками выполнять упражнения на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий: метание мячей теннисных, волейбольных с максимальным усилием, в половину силы, в четверть силы); метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной»; броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову; метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; упражнения на развитие точности движений и дифференцировку мышечных

усилий: метание мячей теннисных, волейбольных с максимальным усилием, вполовину силы, в четверть силы; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 17 (67)

Задачи: ознакомление с техникой метания в цель, метания нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время; закрепление техники метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м; совершенствование техники бросков набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат; толкания набивного мяча до 3 кг со скачка в сектор; контроль техники прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка; совершенствование скоростно-силовых качеств, координационных способностей; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве, дифференцировки мышечных усилий; формирование правильной осанки; воспитание внимания, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: вставание на возвышение, спрыгивание с тумбы разной высоты на одну ногу и две ноги; то же с последующим прыжком вперёд-вверх; подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе; то же боком, спиной вперёд, с поворотами; прыжки с преодолением нескольких препятствий; прыжки на двух ногах и одной ноге по ступенькам вверх и вниз; прыжки с закреплённой ногой на стенке; скачки с удержанием маховой ноги; броски набивного мяча из положения сидя, лёжа на спине, на животе, на боку; то же с партнёром сидя, стоя, в ходьбе, беге; броски различных предметов поднятой вверх прямой рукой; то же в цели, расположенные на разной высоте, с различного расстояния.

Средства ПОФП: прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной» через линию, скакалку, палку с места, с небольшого разбега; то же через планку с места и с разбега (между попытками выполнять скоростно-силовые упражнения: толчки и метания подвешенных гирь, штанги и мячей, лежащих на уровне плеч, груди, пояса); броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат, толкание набивного мяча до 3 кг с места, со скачка в сектор (между попытками выполнять упражнения на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий: метание мячей теннисных, волейбольных с максимальным усилием, вполовину силы, в четверть силы; толкание набивных мячей, ядра на заданное расстояние); метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной»; броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову; метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений; упражнения на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий: метание мячей теннисных, волейбольных с максимальным усилием, вполовину силы, в четверть силы; толкание набивных мячей, ядра на заданное расстояние; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 18 (68)

Задачи: закрепление техники метания в цель, метания нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время; совершенствование техники метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м; контроль техники бросков набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат; толкания набивного мяча до 3 кг со скачка в сектор; совершенствование скоростно-силовых качеств, координационных способностей; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве, дифференцировки мышечных усилий; формирование правильной осанки; воспитание внимания, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: броски набивного мяча из положения сидя, лёжа на спине, на животе, на боку; то же с партнёром сидя, стоя, в ходьбе, беге; броски различных

предметов поднятой вверх прямой рукой; то же в цели, расположенные на разной высоте, с различного расстояния.

Средства ПОФП: броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат, толкание набивного мяча до 3 кг с места, со скачка в сектор (между попытками выполнять упражнения на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий: метание мячей теннисных, волейбольных с максимальным усилием, в половину силы, в четверть силы; толкание набивных мячей, ядра на заданное расстояние); метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: броски набивного мяча 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову; метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений; упражнения на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий: метание мячей теннисных, волейбольных с максимальным усилием, в половину силы, в четверть силы; толкание набивных мячей, ядра на заданное расстояние; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 19 (69)

Задачи: совершенствование техники метания в цель, метания нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время; контроль техники метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м; совершенствование скоростно-силовых качеств, координационных способностей; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений точности движений в пространстве, дифференцировки мышечных усилий; формирование правильной осанки; воспитание внимания, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: броски набивного мяча из положения сидя, лёжа на спине, на животе, на боку; то же с партнёром сидя, стоя, в ходьбе, беге; броски различных предметов поднятой вверх прямой рукой; то же в цели, расположенные на разной высоте, с различного расстояния.

Средства ПОФП: метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время; упражнения на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий: метание мячей теннисных, волейбольных с максимальным усилием, в половину силы, в четверть силы; толкание набивных мячей, ядра на заданное расстояние; сжимание резинового кольца, теннисного мяча с максимальной силой, в половину силы, в четверть силы (и. п. – стоя, руки вперёд, кисти в «замок»); сжать кисти с максимальным усилием, в половину силы, в четверть силы); перебрасывание теннисных, набивных мячей из одной руки в другую, одновременно верхом и низом.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений; упражнения на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий: метание мячей теннисных, волейбольных с максимальным усилием, в половину силы, в четверть силы; толкание набивных мячей, ядра на заданное расстояние; сжатие резинового кольца, теннисного мяча с максимальной силой, в половину силы, в четверть силы; перебрасывание теннисных, набивных мячей из одной руки в другую, одновременно верхом и низом; медленный бег 4–5 мин.

Урок № 20 (70)

Задачи: контроль техники метания в цель, метания нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время; совершенствование скоростно-силовых качеств, координационных способностей; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической*

и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; коррекция нарушений точности движений в пространстве, дифференцировки мышечных усилий; формирование правильной осанки; воспитание внимания, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: броски набивного мяча из положения сидя, лёжа на спине, на животе, на боку; то же с партнёром сидя, стоя, в ходьбе, беге; броски различных предметов поднятой вверх прямой рукой; то же в цели, расположенные на разной высоте, с различного расстояния.

Средства ПОФП: метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время; упражнения на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий: метание мячей теннисных, волейбольных с максимальным усилием, в половину силы, в четверть силы; толкание набивных мячей, ядра на заданное расстояние; сжатие резинового кольца, теннисного мяча с максимальной силой, в половину силы, в четверть силы (и. п. – стоя, руки вперёд, кисти в «замок»; сжать кисти с максимальным усилием, в половину силы, в четверть силы); перебрасывание теннисных, набивных мячей из одной руки в другую, одновременно верхом и низом.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: метание малого мяча на дальность с места, с полного разбега в коридор 10 м; метание в цель, метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений; упражнения на развитие точности движений и дифференцировку мышечных усилий: метание мячей теннисных, волейбольных с максимальным усилием, в половину силы, в четверть силы; толкание набивных мячей, ядра на заданное расстояние; сжатие резинового кольца, теннисного мяча с максимальной силой, в половину силы, в четверть силы; перебрасывание теннисных, набивных мячей из одной руки в другую, одновременно верхом и низом; медленный бег 4–5 мин.

Раздел образовательной программы «Гимнастика»

Урок № 1 (11)

Задачи: ознакомление с техникой строевых упражнений (построений, перестроений, размыканий, поворотов на месте и в движении, ходьбы в различном темпе и направлениях); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений точности движений в пространстве, дифференцировки мышечных усилий; формирование правильной осанки; воспитание внимания, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: занятие своего места на линии в шеренге по ориентире; повороты направо, налево, кругом переступанием; ходьба в шеренге на месте; ходьба в шеренге вперёд; ходьба в колонне на месте, положив прямые руки на плечи впереди стоящему; то же в движении; упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; упор стоя согнувшись, перейти в упор лёжа и обратно.

Средства ПОФП: построение в шеренгу по линии (боковой, лицевой) по росту; то же в произвольном месте по росту, соблюдая равнение; повороты направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в шеренге, соблюдая равнение, интервал; ходьба в колонне (на носках, пятках, под счёт), соблюдая дистанцию; команды «Шагом – Марш!», «Класс – Стой!»; движение в обход; размыкание на заданную дистанцию и интервал на месте; то же в движении; ходьба в различном темпе, направлениях (использовать команды «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте; в упоре лёжа – поочерёдное сгибание, разгибание рук; преодоление заданного расстояния, передвигаясь следующим образом: из упора стоя согнувшись в упор лёжа; лёжа на животе – отведения туловища и ног назад вверх (прогнувшись) (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на спине – поднимания, опускания туловища (МТ1, начиная с 10 раз).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повороты направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в различном темпе, направлениях (использовать команды «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); преодоление заданного расстояния, передвигаясь следующим образом: из упора стоя согнувшись в упор лёжа; лёжа на животе – отведения туловища и ног назад вверх (прогнувшись) (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на спине – поднимания, опускания туловища (МТ1, начиная с 10 раз).

Урок № 2 (12)

Задачи: ознакомление с техникой общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов (на осанку, дыхательных, в расслаблении мышц; основных положений движений головы, конечностей, туловища); закрепление техники строевых упражнений; развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; коррекция нарушений точности движений в пространстве, дифференцировки мышечных усилий; формирование правильной осанки; воспитание внимания, трудолюбия.*

Подготовительные упражнения: занятие своего места на линии в шеренге по ориентире; повороты направо, налево, кругом переступанием; ходьба в шеренге на месте; ходьба в шеренге вперёд; ходьба в колонне на месте, положив прямые руки на плечи впереди стоящему; то же в движении; упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; упражнения на дыхание через рот, нос – сидя, лёжа, во время ходьбы (вдох, выдох на несколько шагов; выговаривание звуков при вдохе, выдохе); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, плеча, спины, брюшного пресса, ног).

Средства ПОФП: построение в шеренгу по линии (боковой, лицевой) по росту; то же в произвольном месте по росту, соблюдая равенство; повороты направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в шеренге, соблюдая равенство, интервал; ходьба в колонне (на носках, пятках, под счёт), соблюдая дистанцию; команды «Шагом – Марш!», «Класс – Стой!»; движение в обход; размыкание на заданную дистанцию и интервал на месте; то же в движении; ходьба в различном темпе, направлениях (использовать команды «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте; проверка осанки, вставая у вертикальной плоскости (стены, двери), касаясь её затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками; тренировка «мышечного корсета» (групп мышц, держащих тело в позе правильной осанки); упражнения на задержку дыхания; дыхательная гимнастика Стрельниковой; стоя, руки подняты вверх – поочерёдное расслабление предплечий и плечевого пояса, переходя в присед в упоре в положение лёжа; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; в упоре лёжа – сгибания, разгибания рук (МТ1, начиная с 10 раз); упражнения с резиновыми амортизаторами для развития силы косых мышц живота и широчайших мышц спины; преодоление заданного расстояния, передвигаясь следующим образом: из упора стоя согнувшись в упор лёжа; лёжа на животе – отведения туловища и ног назад вверх (прогнувшись) (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на спине – поднимания, опускания туловища (МТ1, начиная с 10 раз).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повороты направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в различном темпе, направлениях (использовать команды «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); преодоление заданного расстояния, передвигаясь следующим образом: из упора стоя согнувшись в упор лёжа; в упоре лёжа – сгибания, разгибания рук (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – отведения туловища и ног назад вверх (прогнувшись) (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на спине – поднимания, опускания туловища (МТ1, начиная с 10 раз); упражнения на задержку дыхания; дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Урок № 3 (13)

Задачи: ознакомление с техникой общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками, со скакалками, набивными мячами, на гимнастической скамейке); закрепление техники общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов (на осанку, дыхательных, в расслаблении мышц; основных положений движений головы, конечностей, туловища); совершенствование техники строевых упражнений (построений, перестроений, размыканий, поворотов на месте и в движении, ходьбы в различном темпе и направлениях); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; коррекция нарушений точности движений в пространстве, дифференцировки мышечных усилий; формирование правильной осанки; воспитание внимания, трудолюбия.*

Подготовительные упражнения: занятие своего места на линии в шеренге по ориентире; повороты направо, налево, кругом переступанием; ходьба в шеренге на месте; ходьба в шеренге вперёд; ходьба в колонне на месте, положив прямые руки на плечи впереди стоящему; то же в движении; упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; упражнения на дыхание через рот, нос – сидя, лёжа, во время ходьбы (вдох, выдох на несколько шагов; выговаривание звуков при вдохе, выдохе); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, плеча, спины, брюшного пресса, ног); ходьба по гимнастической скамейке; подбрасывание и ловля набивного мяча; отпускание и ловля набивного мяча; выпад вперёд – перекладывание мяча вокруг впереди стоящей ноги.

Средства ПОФП: построение в шеренгу по линии (боковой, лицевой) по росту; то же в произвольном месте по росту, соблюдая равенство; повороты направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в шеренге, соблюдая равенство, интервал; ходьба в колонне (на носках, пятках, под счёт), соблюдая дистанцию; команды «Шагом – Марш!», «Класс – Стой!»; движение в обход; размыкание на заданную дистанцию и интервал на месте; то же в движении; ходьба в различном темпе, направлениях (использовать команды «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении; проверка осанки, вставая у вертикальной плоскости (стены, двери), касаясь её затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками; тренировка «мускульного корсета» (группы мышц, держащих тело в позе правильной осанки); упражнения на задержку дыхания; дыхательная гимнастика Стрельниковой; стоя, руки подняты вверх – поочерёдное расслабление предплечий и плечевого пояса, переходя в присед в упоре в положение лёжа; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; стоя на одной ноге – потряхивающие движения другой ногой вперёд-назад; ходьба с поочерёдным потряхиванием ногами; ходьба-приседание с переходом в выпад, лечь на спину – постепенное расслабление мышц; стоя, руки со скакалкой, сложенной вдвое, отведены назад – энергичные движения руками назад-вверх (3–4 подхода по 10–12 раз); простой сед, скакалка, сложенная вдвое, перед собой – перенос ног вверх через скакалку (МТ1, начиная с 8 раз); сидя лицом к гимнастической стенке, стопы закреплены за нижнюю перекладину, руки со сложенной вдвое скакалкой выпрямлены над головой – наклоны назад до положения лёжа (МТ1, начиная с 10 раз); стоя ноги врозь, палка одним концом упирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – бросок набивного мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары набивного мяча о стену двумя руками, ловля набивного мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повороты направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в различном темпе, направлениях (использовать команды «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!»),

«Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); преодоление заданного расстояния, передвигаясь следующим образом: из упора стоя согнувшись в упор лёжа; в упоре лёжа сгибания, разгибания рук (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – отведения туловища и ног назад вверх (прогнувшись) (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на спине – поднимания, опускания туловища (МТ1, начиная с 10 раз); упражнения на задержку дыхания; дыхательная гимнастика Стрельниковой; стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – бросок набивного мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз).

Урок № 4 (14)

Задачи: ознакомление с техникой упражнений на гимнастической стенке (взмахов, приседаний на одной ноге), акробатических упражнений (элементов, связок); закрепление техники общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками, со скакалками, набивными мячами, на гимнастической скамейке); совершенствование техники выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов (на осанку, дыхательных, в расслаблении мышц; основных положений движений головы, конечностей, туловища); контроль техники выполнения строевых упражнений (построений, перестроений, размыканий, поворотов на месте и в движении, ходьбы в различном темпе и направлениях); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений точности движений в пространстве, дифференцировки мышечных усилий; формирование правильной осанки; воспитание внимания, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: занятие своего места на линии в шеренге по ориентире; повороты направо, налево, кругом переступанием; ходьба в шеренге на месте; ходьба в шеренге вперёд; ходьба в колонне на месте, положив прямые руки на плечи впереди стоящему; то же в движении; упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; упражнения на дыхание через рот, нос – сидя, лёжа, во время ходьбы (вдох, выдох на несколько шагов; выговаривание звуков при вдохе, выдохе); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, плеча, спины, брюшного пресса, ног); ходьба по гимнастической скамейке; подбрасывание и ловля набивного мяча; отпускание и ловля набивного мяча; выпад вперёд – переключив набивного мяча вокруг впереди стоящей ноги; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля.

Средства ПОФП: построение в шеренгу по линии (боковой, лицевой) по росту; то же в произвольном месте по росту, соблюдая равенство; повороты направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в шеренге, соблюдая равенство, интервал; ходьба в колонне (на носках, пятках, под счёт), соблюдая дистанцию; команды «Шагом – Марш!», «Класс – Стой!»; движение в обход; размыкание на заданную дистанцию и интервал на месте; то же в движении; ходьба в различном темпе, направлениях (использовать команды «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении; проверка осанки, вставая у вертикальной плоскости (стены, двери), касаясь её затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками; тренировка «мышечного корсета» (групп мышц, держащих тело в позе правильной осанки); упражнения на задержку дыхания; дыхательная гимнастика Стрельниковой; стоя, руки подняты вверх – поочерёдное расслабление предплечий и плечевого пояса, переходя в присед в упоре в положение лёжа; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; стоя на одной ноге – потряхивающие движения другой ногой вперёд-назад; ходьба с поочерёдным потряхиванием ногами; ходьба-приседание с переходом в выпад, лёчь на спину – постепенное расслабление мышц; стоя, руки со скакалкой, сложенной вдвое,

отведены назад – энергичные движения руками назад-вверх (3–4 подхода по 10–12 раз); простой сед, скакалка, сложенная вдвое, перед собой – перенос ног вверх через скакалку (МТ1, начиная с 8 раз); сидя лицом к гимнастической стенке, стопы закреплены за нижнюю перекладину, руки со сложенной вдвое скакалкой выпрямлены над головой – наклоны назад до положения лёжа (МТ1, начиная с 10 раз); стоя ноги врозь, палка одним концом упирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – бросок набивного мяча вверх и ловля прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары набивного мяча о стену двумя руками, ловля набивного мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз); ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей) с гантелями, набивными мячами в руках; взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками; то же с набивными мячами в руках без опоры за стенку; приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повороты направо, налево, кругом на пятке и носке; ходьба в различном темпе, направлениях (использовать команды «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «По диагонали – Марш!», «Противоходом направо (налево) – Марш!», «Змейкой – Марш!»); преодоление заданного расстояния, передвигаясь следующим образом: из упора стоя согнувшись в упор лежа; в упоре лёжа – сгибания, разгибания рук (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – отведения туловища и ног назад вверх (прогнувшись) (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на спине – поднимания, опускания туловища (МТ1, начиная с 10 раз); упражнения на задержку дыхания; дыхательная гимнастика Стрельниковой; стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – бросок набивного мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке.

Урок № 5 (15)

Задачи: ознакомление с техникой простых и смешанных висов и упоров; закрепление техники упражнений на гимнастической стенке (взмахов, приседаний на одной ноге), акробатических упражнений (элементов, связок); совершенствование техники выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками, со скакалками, набивными мячами, на гимнастической скамейке); контроль техники выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов (на осанку, дыхательных, в расслаблении мышц; основных положений движений головы, конечностей, туловища); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины); профилактика нарушений осанки; воспитание внимания, решительности, трудолюбия, волевых качеств.

Подготовительные упражнения: ходьба в шеренге на месте; ходьба в шеренге вперёд; ходьба в колонне на месте; то же в движении; упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; упражнения на дыхание через рот, нос – сидя, лёжа, во время ходьбы (вдох, выдох на несколько шагов; выговаривание звуков при вдохе, выдохе); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, плеча, спины, брюшного пресса, ног); ходьба по гимнастической скамейке; подбрасывание и ловля набивного мяча; отпуская и ловля набивного мяча; выпад вперёд – переключивание набивного мяча вокруг впереди стоящей ноги; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом,

прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в висячем положении на шведской стенке; размахивание в упоре на брусьях и соскок; передвижение в упоре на брусьях и соскок.

Средства ПОФП: проверка осанки, вставая у вертикальной плоскости (стены, двери), касаясь её затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодичными мышцами, пятками; тренировка «мускульного корсета» (групп мышц, держащих тело в позе правильной осанки); упражнения на задержку дыхания; дыхательная гимнастика Стрельниковой; стоя, руки подняты вверх – поочерёдное расслабление предплечий и плечевого пояса, переходя в присед в упоре в положение лёжа; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; стоя на одной ноге – потряхивающие движения другой ногой вперёд-назад; ходьба с поочерёдным потряхиванием ногами; ходьба-приседание с переходом в выпад, лечь на спину – постепенное расслабление мышц; стоя, руки со скакалкой, сложенной вдвое, отведены назад – энергичные движения руками назад-вверх (3–4 подхода по 10–12 раз); простой сед, скакалка, сложенная вдвое, перед собой – перенос ног вверх через скакалку (МТ1, начиная с 8 раз); сидя лицом к гимнастической стенке, стопы закреплены за нижнюю перекладину, руки со сложенной вдвое скакалкой выпрямлены над головой – наклоны назад до положения лёжа (МТ1, начиная с 10 раз); стоя ноги врозь, палка одним концом опирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – бросок мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары мяча о стену двумя руками, ловля мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз); ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей) с гантелями, набивными мячами в руках; взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками; то же с набивными мячами в руках без опоры за стенку; приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); поворот направо и налево из положения «мост» (девочки); прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); то же с гантелями, набивными мячами в руках; размахивание в упоре на предплечьях с переходом в упор на руках (мальчики); передвижения в висячем положении поочерёдными перехватами (продольно и поперёк) (мальчики); из упора на нижней жерди опускание в вис присев (девочки).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в упоре лёжа – сгибания, разгибания рук (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – отведения туловища и ног назад вверх (прогнувшись) (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на спине – поднимания, опускания туловища (МТ1, начиная с 10 раз); упражнения на задержку дыхания; дыхательная гимнастика Стрельниковой; стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – бросок набивного мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); то же с гантелями, набивными мячами в руках.

Урок № 6 (16)

Задачи: ознакомление с техникой переноски грузов и передачи предметов, танцевальных упражнений; закрепление техники простых и смешанных висов и упоров; совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастической стенке (взмахов, приседаний на одной ноге), акробатических упражнений (элементов, связок); контроль техники выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками, со скакалками, набивными мячами, на гимнастической скамейке); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе

умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины); профилактика нарушений осанки; воспитание внимания, решительности, трудолюбия, волевых качеств.

Подготовительные упражнения: ходьба в колонне на месте; то же в движении; упор сидя сзади прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; упражнения на дыхание через рот, нос – сидя, лёжа, во время ходьбы (вдох, выдох на несколько шагов; выговаривание звуков при вдохе, выдохе); поочерёдное напряжение и расслабление мышц в течение нескольких секунд (пальцев, кисти, предплечья, плеча, спины, брюшного пресса, ног); ходьба по гимнастической скамейке; подбрасывание и ловля набивного мяча; отпускание и ловля набивного мяча; выпад вперёд – переключивание набивного мяча вокруг впереди стоящей ноги; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в висе на шведской стенке; размахивание в упоре на брусьях и соскок; передвижение в упоре на брусьях и соскок; переноска одного, двух, трех набивных мячей; ходьба с партнёром на спине.

Средства ПОФП: стоя, руки со скакалкой, сложенной вдвое, отведены назад – энергичные движения руками назад-вверх (3–4 подхода по 10–12 раз); простой сед, скакалка, сложенная вдвое, перед собой – перенос ног вверх через скакалку (МТ1, начиная с 8 раз); сидя лицом к гимнастической стенке, стопы закреплены за нижнюю перекладину, руки со сложенной вдвое скакалкой выпрямлены над головой – наклоны назад до положения лёжа (МТ1, начиная с 10 раз); стоя ноги врозь, палка одним концом упирается в пол, другой её конец в руках – поочерёдные махи ногами над палкой (в момент переноса ноги палку отпустить) (МТ1, начиная с 10 раз каждой ногой); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – бросок мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары мяча о стену двумя руками, ловля мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз); ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей) с гантелями, набивными мячами в руках; взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками; то же с набивными мячами в руках без опоры за стенку; приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); поворот направо и налево из положения «мост» (девочки); прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); то же с гантелями, набивными мячами в руках; размахивание в упоре на предплечьях с переходом в упор на руках (мальчики); передвижения в висе поочерёдными перехватами (продольно и поперёк) (мальчики); из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев (девочки); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; переноска двумя учениками одного ученика, сидящего на взаимно сцепленных руках (на расстояние 15–20 м); переноска двумя учениками одного ученика с поддержкой под ногой и спину (на расстояние 15–20 м); переноска гимнастического бревна (на расстояние 8–10 м); передача набивных мячей, сидя в колонне по одному, различными способами (над головой, сбоку одной рукой, сбоку двумя руками с поворотом туловища); передача набивного мяча в колонне между ног; броски набивного мяча на дальность и в цель; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); танец «Летка-енка»; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в упоре лёжа – сгибания, разгибания рук (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – отведения туловища и ног назад вверх (прогнувшись) (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на спине – поднимания, опускания туловища (МТ1, начиная с 10 раз); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – бросок набивного мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); то же с гантелями, набивными мячами в руках; броски набивного мяча на дальность и в цель; простейшие сочетания музыкальных танцевальных

шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); танец «Летка-енка»; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине.

Урок № 7 (17)

Задачи: ознакомление с техникой лазания и перелезания (по гимнастической стенке, канату, бревну, низковисящему горизонтальному канату; подтягивания в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево); закрепление техники переноски грузов и передачи предметов, танцевальных упражнений; совершенствование техники выполнения простых и смешанных висов и упоров; контроль техники выполнения упражнений на гимнастической стенке (взмахов, приседаний на одной ноге), акробатических упражнений (элементов, связок); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины); профилактика нарушений осанки; воспитание внимания, решительности, трудолюбия, волевых качеств.

Подготовительные упражнения: ходьба в колонне на месте; то же в движении; упражнения на дыхание через рот, нос – сидя, лёжа, во время ходьбы (вдох, выдох на несколько шагов; выговаривание звуков при вдохе, выдохе); ходьба по гимнастической скамейке; подбрасывание и ловля набивного мяча; отпусkanie и ловля набивного мяча; выпад вперёд – перекладывание набивного мяча вокруг впереди стоящей ноги; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в висе на шведской стенке; размахивание в упоре на брусках и соскок; передвижение в упоре на брусках и соскок; переноска одного, двух, трех набивных мячей; ходьба с партнёром на спине; подтягивание на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук на повышенном упоре; поочерёдное сгибание, разгибание рук в упоре от стены; отталкивания от стены двумя руками одновременно.

Средства ПОФП: стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – бросок мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); лёжа на животе перед стеной – удары мяча о стену двумя руками, ловля мяча двумя руками (МТ1, начиная с 5 раз); ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей) с гантелями, набивными мячами в руках; взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками; то же с набивными мячами в руках без опоры за стенку; приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); поворот направо и налево из положения «мост» (девочки); прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); то же с гантелями, набивными мячами в руках; размахивание в упоре на предплечьях с переходом в упор на руках (мальчики); передвижения в висе поочерёдными перехватами (продольно и поперёк) (мальчики); из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев (девочки); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; переноска двумя учениками одного ученика, сидящего на взаимно сцепленных руках (на расстоянии 15–20 м); переноска двумя учениками одного ученика с поддержкой под ногой и спину (на расстоянии 15–20 м); переноска гимнастического бревна (на расстоянии 8–10 м); передача набивных мячей, сидя в колонне по одному, различными способами (над головой, сбоку одной рукой, сбоку двумя руками с поворотом туловища); передача набивного мяча в колонне между ног; броски набивного мяча на дальность и в цель; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); танец «Летка-енка»; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; лазанье по гимнастической скамейке; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье вверх по скамейке на четвереньках, спуск по гимнастической стенке; подняться вверх по гимнасти-

ческой стенке, спуститься вниз по скамейке; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазанье по канату вверх-вниз на скорость; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в упоре лёжа – сгибания, разгибания рук (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – отведения туловища и ног назад вверх (прогнувшись) (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на спине – поднимания, опускания туловища (МТ1, начиная с 10 раз); стоя, палка в упоре на полу – отпустить палку – поворот – поймать палку (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – бросок набивного мяча вверх и ловля его прогнувшись в пояснице (МТ1, начиная с 5 раз); приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); то же с гантелями, набивными мячами в руках; броски набивного мяча на дальность и в цель; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); танец «Летка-енка»; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазанье по канату вверх-вниз на скорость.

Урок № 8 (18)

Задачи: ознакомление с техникой удержания равновесия (на гимнастической скамейке, бревне, при выполнении комбинаций упражнений на бревне); закрепление техники лазания и перелезания (по гимнастической стенке, канату, бревну, низковисящему горизонтальному канату; подтягивания в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево); совершенствование техники переноски грузов и передачи предметов, танцевальных упражнений; контроль техники выполнения простых и смешанных висов и упоров; развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины); профилактика нарушений осанки; воспитание внимания, решительности, трудолюбия, волевых качеств.

Подготовительные упражнения: упражнения на дыхание через рот, нос – сидя, лёжа, во время ходьбы (вдох, выдох на несколько шагов; выговаривание звуков при вдохе, выдохе); ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи с различными положениями рук; то же с высоким подниманием бедра с одновременным хлопком под ногой; стойка на двух ногах и одной ноге, стоя на гимнастической скамейке; то же с закрытыми глазами; подбрасывание и ловля набивного мяча; отпускание и ловля набивного мяча; выпад вперёд – перекладывание набивного мяча вокруг впереди стоящей ноги; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в висе на шведской стенке; размахивание в упоре на брусках и соскок; передвижение в упоре на брусках и соскок; переноска одного, двух, трех набивных мячей; ходьба с партнёром на спине; подтягивание на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук на повышенном упоре; поочерёдное сгибание, разгибание рук в упоре от стены; отталкивания от стены двумя руками одновременно.

Средства ПОФП: ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей) с гантелями, набивными мячами в руках; взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками; то же с набивными мячами в руках без опоры за стенку; приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); поворот направо и налево из положения «мост» (девочки); прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь

двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); то же с гантелями, набивными мячами в руках; размахивание в упоре на предплечьях с переходом в упор на руках (мальчики); передвижения в висе поочерёдными перехватами (продольно и поперёк) (мальчики); из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев (девочки); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; переноска двумя учениками одного ученика, сидящего на взаимно сцепленных руках (на расстоянии 15–20 м); переноска двумя учениками одного ученика с поддержкой под ногой и спину (на расстоянии 15–20 м); переноска гимнастического бревна (на расстоянии 8–10 м); передача набивных мячей, сидя в колонне по одному, различными способами (над головой, сбоку одной рукой, сбоку двумя руками с поворотом туловища); передача набивного мяча в колонне между ног; броски набивного мяча на дальность и в цель; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); танец «Летка-енка»; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; лазанье по гимнастической скамейке; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье вверх по скамейке на четвереньках, спуск по гимнастической стенке; подняться вверх по гимнастической стенке, спуститься вниз по скамейке; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазанье по канату вверх-вниз на скорость; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево; ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота – 90–100 см); ходьба по гимнастической скамейке, бревну (на низкой высоте) с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, набивных мячей, сохраняя равновесие; то же с бросками набивных мячей на дальность и в цель.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в упоре лёжа – сгибания, разгибания рук (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – отведения туловища и ног назад вверх (прогнувшись) (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на спине – поднимания, опускания туловища (МТ1, начиная с 10 раз); приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); то же с гантелями, набивными мячами в руках; броски набивного мяча на дальность и в цель; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); танец «Летка-енка»; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазанье по канату вверх-вниз на скорость; ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; то же с бросками набивных мячей на дальность и в цель.

Урок № 9 (19)

Задачи: ознакомление с техникой опорного прыжка (ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики), ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки), согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики), преодоления полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков); закрепление техники удержания равновесия (на гимнастической скамейке, бревне, при выполнении комбинаций упражнений на бревне); совершенствование техники лазания и перелезания (по гимнастической стенке, канату, бревну, низковисящему горизонтальному канату; подтягивания в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево); контроль техники переноски грузов и передачи предметов, танцевальных упражнений; развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; воспитание внимания, решительности, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: подбрасывание и ловля набивного мяча; отпуская и ловля набивного мяча; выпад вперёд – переключивание набивного мяча вокруг впереди стоящей ноги; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в висе на шведской стенке; размахивание в упоре на брусках и соскок; передвижение в упоре на брусках и соскок; ходьба с партнёром на спине; подтягивание на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук на повышенном упоре; отталкивания от стены двумя руками одновременно; прыжки с подкидного мостика толчком одной ногой и двумя ногами; прыжки в глубину с вышени с прямым приземлением, с поворотом на 45, 60, 90°.

Средства ПОФП: ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей) с гантелями, набивными мячами в руках; взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками; то же с набивными мячами в руках без опоры за стенку; приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики); поворот направо и налево из положения «мост» (девочки); прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); то же с гантелями, набивными мячами в руках; размахивание в упоре на предплечьях с переходом в упор на руках (мальчики); передвижения в висе поочерёдными перехватами (продольно и поперёк) (мальчики); из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев (девочки); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; переноска двумя учениками одного ученика, сидящего на взаимно сцепленных руках (на расстоянии 15–20 м); переноска двумя учениками одного ученика с поддержкой под ногой и спиной (на расстоянии 15–20 м); переноска гимнастического бревна (на расстоянии 8–10 м); передача набивных мячей, сидя в колонне по одному, различными способами (над головой, сбоку одной рукой, сбоку двумя руками с поворотом туловища); передача набивного мяча в колонне между ног; броски набивного мяча на дальность и в цель; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); танец «Летка-енка»; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; лазанье по гимнастической скамейке; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье вверх по скамейке на четвереньках, спуск по гимнастической стенке; подняться вверх по гимнастической стенке, спуститься вниз по скамейке; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазанье по канату вверх-вниз на скорость; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево; ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота – 90–100 см); ходьба по гимнастической скамейке, бревну (на низкой высоте) с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, набивных мячей, сохраняя равновесие; то же с бросками набивных мячей на дальность и в цель; простейшие комбинации упражнений в равновесии на бревне с танцевальными упражнениями (девочки); простейшие комбинации упражнений в равновесии на бревне с силовыми упражнениями (мальчики); опорный прыжок ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики); то же с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (для сильных); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки); прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики); преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; то же с элементами упражнений на коррекцию координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий (броски набивного мяча на дальность и в цель с различных позиций по сигналу, силовые упражнения в парах, индивидуальные упражнения с отягощениями).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в упоре лёжа – сгибания, разгибания рук (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – отведения туловища и ног назад вверх (прогнувшись) (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на спине – поднимания, опускания туловища (МТ1, начиная с 10 раз); приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами

(МТ1, начиная с 5 раз); то же с гантелями, набивными мячами в руках; броски набивного мяча на дальность и в цель; простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом, танцевальный шаг на носках); танец «Летка-енка»; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; лазанье в виси на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазанье по канату вверх-вниз на скорость; ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; то же с бросками набивных мячей на дальность и в цель; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; силовые упражнения в парах, индивидуальные упражнения с отягощениями.

Урок № 10 (20)

Задачи: закрепление техники опорного прыжка (ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики), ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки), согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики), преодоления полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков); совершенствование техники удержания равновесия (на гимнастической скамейке, бревне, при выполнении комбинаций упражнений на бревне); контроль техники лазания и перелезания (по гимнастической стенке, канату, бревну, низковисящему горизонтальному канату; подтягивания в виси на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; воспитание внимания, решительности, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: подбрасывание и ловля набивного мяча; отпускание и ловля набивного мяча; выпад вперёд – переключивание набивного мяча вокруг впереди стоящей ноги; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в виси на шведской стенке; размахивание в упоре на брусках и соскок; передвижение в упоре на брусках и соскок; ходьба с партнёром на спине; подтягивание на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук на повышенном упоре; отталкивания от стены двумя руками одновременно; прыжки с подкидного мостика толчком одной ногой и двумя ногами; прыжки в глубину с возвышения с прямым приземлением, с поворотом на 45, 60, 90°; прыжок через гимнастическую скамейку с одного-двух шагов с поворотом на 90°.

Средства ПОФП: ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей) с гантелями, набивными мячами в руках; взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками; то же с набивными мячами в руках без опоры за стенку; приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей, сидя в колонне по одному, различными способами (над головой, сбоку одной рукой, сбоку двумя руками с поворотом туловища); передача набивного мяча в колонне между ног; броски набивного мяча на дальность и в цель; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; лазанье по гимнастической скамейке; лазанье в виси на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье вверх по скамейке на четвереньках, спуск по гимнастической стенке; подняться вверх по гимнастической стенке, спуститься вниз по скамейке; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазание по канату вверх-вниз на скорость; подтягивание в виси на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево; ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота – 90–100 см); ходьба по гимнастической скамейке, бревну (на низкой высоте) с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, набивных мячей, сохраняя равновесие; то же с бросками набивных мячей на

дальность и в цель; простейшие комбинации упражнений в равновесии на бревне с танцевальными упражнениями (девочки); простейшие комбинации упражнений в равновесии на бревне с силовыми упражнениями (мальчики); опорный прыжок ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики); то же с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (для сильных); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки); прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики); преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; то же с элементами упражнений на коррекцию координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий (броски набивного мяча на дальность и в цель с различных позиций по сигналу, силовые упражнения в парах, индивидуальные упражнения с отягощениями).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в упоре лёжа – сгибания, разгибания рук (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – отведения туловища и ног назад вверх (прогнувшись) (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на спине – поднимания, опускания туловища (МТ1, начиная с 10 раз); приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); то же с гантелями, набивными мячами в руках; броски набивного мяча на дальность и в цель; полное расслабление мышц лёжа на спине; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазанье по канату вверх-вниз на скорость; ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; то же с бросками набивных мячей на дальность и в цель; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; силовые упражнения в парах, индивидуальные упражнения с отягощениями.

Урок № 11 (21)

Задачи: совершенствование техники выполнения опорного прыжка (ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики), ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки), согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики), преодоления полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков); контроль техники удержания равновесия (на гимнастической скамейке, бревне, при выполнении комбинаций упражнений на бревне); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; воспитание внимания, решительности, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: подбрасывание и ловля набивного мяча; отпуская и ловля набивного мяча; выпад вперёд – переключивание набивного мяча вокруг впереди стоящей ноги; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в висе на шведской стенке; размахивание в упоре на брусках и соскок; передвижение в упоре на брусках и соскок; ходьба с партнёром на спине; подтягивание на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук на повышенном упоре; отталкивания от стены двумя руками одновременно; прыжки с подкидного мостика толчком одной ногой и двумя ногами; прыжки в глубину с вышшения с прямым приземлением, с поворотом на 45, 60, 90°; прыжок через гимнастическую скамейку с одного-двух шагов с поворотом на 90°.

Средства ПОФП: ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий (набивных мячей) с гантелями, набивными мячами в руках; взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками; то же с набивными мячами в руках без опоры за стенку; приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей, сидя в колонне по одному, различными способами (над голо-

вой, сбоку одной рукой, сбоку двумя руками с поворотом туловища); передача набивного мяча в колонне между ног; броски набивного мяча на дальность и в цель; чередование расслабления и напряжения мышц лёжа на спине; то же лёжа на груди; полное расслабление мышц лёжа на спине; лазанье по гимнастической скамейке; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье вверх по скамейке на четвереньках, спуск по гимнастической стенке; подняться вверх по гимнастической стенке, спуститься вниз по скамейке; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазанье по канату вверх-вниз на скорость; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево; ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота – 90–100 см); ходьба по гимнастической скамейке, бревну (на низкой высоте) с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, набивных мячей, сохраняя равновесие; то же с бросками набивных мячей на дальность и в цель; простейшие комбинации упражнений в равновесии на бревне с танцевальными упражнениями (девочки); простейшие комбинации упражнений в равновесии на бревне с силовыми упражнениями (мальчики); опорный прыжок ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики); то же с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (для сильных); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки); прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики); преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; то же с элементами упражнений на коррекцию координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий (броски набивного мяча на дальность и в цель с различных позиций по сигналу, силовые упражнения в парах, индивидуальные упражнения с отягощениями).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в упоре лёжа – сгибания, разгибания рук (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – отведения туловища и ног назад вверх (прогнувшись) (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на спине – поднимания, опускания туловища (МТ1, начиная с 10 раз); приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); то же с гантелями, набивными мячами в руках; броски набивного мяча на дальность и в цель; полное расслабление мышц лёжа на спине; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазанье по канату вверх-вниз на скорость; ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; то же с бросками набивных мячей на дальность и в цель; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; силовые упражнения в парах, индивидуальные упражнения с отягощениями.

Урок № 12 (22)

Задачи: контроль техники выполнения опорного прыжка (ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики), ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки), согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики), преодоления полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков); развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений; *совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий; профилактика нарушений осанки, плоскостопия; воспитание внимания, решительности, трудолюбия.

Подготовительные упражнения: подбрасывание и ловля набивного мяча; отпуская и ловля набивного мяча; выпад вперёд – переключивание набивного мяча вокруг впереди стоящей ноги; прыжки в длину с места на точность приземления; шаги вправо, влево, вперёд, назад с открытыми и закрытыми глазами; повороты направо, налево, кругом, прыжки в длину с места на точность без зрительного контроля; вис на шведской стенке; передвижение в висе на шведской стенке; размахивание в упоре на брусьях и соскок; передвижение в упоре на брусьях

и соскок; ходьба с партнёром на спине; подтягивание на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук на повышенном упоре; отталкивания от стены двумя руками одновременно; прыжки с подкидного мостика толчком одной ногой и двумя ногами; прыжки в глубину с возвышения с прямым приземлением, с поворотом на 45, 60, 90 °; прыжок через гимнастическую скамейку с одного-двух шагов с поворотом на 90 °.

Средства ПОФП: лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье вверх по скамейке на четвереньках, спуск по гимнастической стенке; подняться вверх по гимнастической стенке, спуститься вниз по скамейке; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазанье по канату вверх-вниз на скорость; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево; ходьба по гимнастическому бревну с различным положением и движениями рук и ног, поворотами, наклонами, приседаниями, прыжками; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота – 90–100 см); ходьба по гимнастической скамейке, бревну (на низкой высоте) с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, набивных мячей, сохраняя равновесие; то же с бросками набивных мячей на дальность и в цель; простейшие комбинации упражнений в равновесии на бревне с танцевальными упражнениями (девочки); простейшие комбинации упражнений в равновесии на бревне с силовыми упражнениями (мальчики); опорный прыжок ноги врозь через козла в длину и ширину (девочки и слабые мальчики); то же с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (для сильных); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 ° (девочки); прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 ° (мальчики); преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; то же с элементами упражнений на коррекцию координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий (броски набивного мяча на дальность и в цель с различных позиций по сигналу, силовые упражнения в парах, индивидуальные упражнения с отягощениями).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в упоре лёжа – сгибания, разгибания рук (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на животе – отведения туловища и ног назад вверх (прогнувшись) (МТ1, начиная с 10 раз); лёжа на спине – поднимания, опускания туловища (МТ1, начиная с 10 раз); приседание на одной ноге, держась рукой за решётку (МТ1, начиная с 5 раз); то же с набивным мячом в руке; прыжки через гимнастическую скамейку вперёд и назад, отталкиваясь двумя ногами (МТ1, начиная с 5 раз); то же с гантелями, набивными мячами в руках; броски набивного мяча на дальность и в цель; полное расслабление мышц лёжа на спине; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость; лазанье по канату вверх-вниз на скорость; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и опорных прыжков; силовые упражнения в парах, индивидуальные упражнения с отягощениями.

Раздел образовательной программы «Спортивные игры»

Урок № 1 (27)

Задачи: ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху в парах после перемещения; совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий; коррекция нарушений развития моторики рук.

Подготовительные упражнения: сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочерёдно; круговые движения кистями вовнутрь и наружу; броски мяча о стену с разного расстояния и его ловля.

Средства ПОФП: в разных и. п. (в основной стойке, стойке врозь, стоя согнувшись, сидя, стоя на коленях) поднимание и опускание прямых рук, сгибание и разгибание рук в различных направлениях, рывки согнутыми и прямыми руками назад, махи руками вперёд, вверх и назад (упражнения выполняются в двух вариантах: свободно и с напряжением – напрягаются только работающие мышцы, не должно быть общего натуживания); приём и передача мяча сверху над собой на месте; приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча сверху в парах после перемещения.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча в стену (МТ1, начиная с 10 раз) + верхняя передача мяча на заданное расстояние (на точность, на дальность).

Урок № 2 (28)

Задачи: ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу в парах после перемещения; закрепление техники приёма и передачи мяча сверху в парах после перемещения; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий*; коррекция нарушений развития моторики рук, плечевого пояса.

Подготовительные упражнения: сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочерёдно; круговые движения кистями вовнутрь и наружу; броски мяча о стену с разного расстояния и его ловля; согласованное принятие исходного положения рук, ног для приёма мяча снизу.

Средства ПОФП: в разных и. п. (в основной стойке, стойке врозь, стоя согнувшись, сидя, стоя на коленях) поднимание и опускание прямых рук, сгибание и разгибание рук в различных направлениях, рывки согнутыми и прямыми руками назад, махи руками вперёд, вверх и назад (упражнения выполняются в двух вариантах: свободно и с напряжением – напрягаются только работающие мышцы, не должно быть общего натуживания); приём и передача мяча сверху над собой на месте; приём и передача мяча над собой с усложнениями (после поворотов, приседаний, перемещений, прыжков); приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча сверху в парах после перемещения; приём и передача мяча снизу над собой; приём и передача мяча снизу в парах после перемещения.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча в стену (МТ1, начиная с 10 раз) + верхняя передача мяча на заданное расстояние (на точность, на дальность); нижняя передача мяча в стену (МТ1, начиная с 5 раз).

Урок № 3 (29)

Задачи: ознакомление с техникой верхней прямой передачи в прыжке; закрепление техники приёма и передачи мяча снизу в парах после перемещения; совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху в парах после перемещения; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени.

Подготовительные упражнения: сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочерёдно; круговые движения кистями вовнутрь и наружу; броски мяча о стену с разного расстояния и его ловля; согласованное принятие исходного положения рук, ног для приёма мяча снизу; согласованное сочетание вышеназванных упражнений с прыжками на двух ногах, одной ноге.

Средства ПОФП: в разных и. п. (в основной стойке, стойке врозь, стоя согнувшись, сидя, стоя на коленях) поднимание и опускание прямых рук, сгибание и разгибание рук в различных направлениях, рывки согнутыми и прямыми руками назад, махи руками вперёд, вверх и назад (упражнения выполняются в двух вариантах: свободно и с напряжением – напрягаются только работающие мышцы, не должно быть общего натуживания); приём и передача мяча сверху над собой на месте; приём и передача мяча над собой с усложнениями (после поворотов, приседаний, перемещений, прыжков); приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча сверху в парах после перемещения; приём и передача мяча снизу над собой; приём и передача мяча снизу над собой в усложнённых условиях (после поворотов, перемещений); приём и передача мяча снизу в парах после перемещения; верхние передачи мяча в прыжке над собой, в парах.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча в стену (МТ1, начиная с 10 раз); в прыжке (МТ1, начиная с 5 раз) + верхняя передача мяча на заданное расстояние (на точность, на дальность); нижняя передача мяча в стену (МТ1, начиная с 5 раз).

Урок № 4 (30)

Задачи: ознакомление с техникой верхней прямой подачи; закрепление техники верхней прямой передачи в прыжке; контроль техники приёма и передачи мяча сверху в парах после

перемещения; совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу в парах после перемещения; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочерёдно; круговые движения кистями вовнутрь и наружу; броски мяча о стену с разного расстояния и его ловля; согласованное принятие исходного положения рук, ног для приёма мяча снизу; согласованное сочетание вышеназванных упражнений с прыжками на двух ногах, одной ноге; согласованное движение руки и туловища при выполнении верхней прямой подачи в стену.

Средства ПОФП: поднимание и опускание прямых рук, сгибание и разгибание рук в различных направлениях, рывки согнутыми и прямыми руками назад, махи руками вперёд, вверх и назад (упражнения выполняются в двух вариантах: свободно и с напряжением – напрягаются только работающие мышцы, не должно быть общего натуживания); приём и передача мяча сверху над собой на месте; приём и передача мяча над собой с усложнениями (после поворотов, приседаний, перемещений, прыжков); приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча сверху в парах после перемещения; приём и передача мяча снизу над собой; приём и передача мяча снизу над собой в усложнённых условиях (после поворотов, перемещений); приём и передача мяча снизу в парах после перемещения; верхние передачи мяча в прыжке над собой, в усложнённых условиях (в движении, стоя на одной ноге), то же в парах (стоя боком, спиной к партнёру); верхняя прямая подача мяча в стену, в парах.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча в стену (МТ1, начиная с 10 раз); в прыжке (МТ1, начиная с 5 раз) + верхняя передача мяча на заданное расстояние (на точность, на дальность); нижняя передача мяча в стену (МТ1, начиная с 5 раз).

Урок № 5 (31)

Задачи: ознакомление с техникой прямого нападающего удара через сетку; закрепление техники верхней прямой подачи; контроль техники приёма и передачи мяча снизу в парах после перемещения; совершенствование техники верхней прямой передачи в прыжке; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочерёдно; круговые движения кистями вовнутрь и наружу; броски мяча о стену с разного расстояния и его ловля; согласованное принятие исходного положения рук, ног для приёма мяча снизу; согласованное сочетание вышеназванных упражнений с прыжками на двух ногах, одной ноге; согласованное движение руки и туловища при выполнении верхней прямой подачи в стену; удар кистью по мячу в цель, на силу.

Средства ПОФП: приём и передача мяча сверху над собой на месте; приём и передача мяча над собой с усложнениями (после поворотов, приседаний, перемещений, прыжков); приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча сверху в парах после перемещения; приём и передача мяча снизу над собой; приём и передача мяча снизу над собой в усложнённых условиях (после поворотов, перемещений); приём и передача мяча снизу в парах после перемещения; верхние передачи мяча в прыжке над собой, в усложнённых условиях (в движении, стоя на одной ноге), то же в парах (стоя боком, спиной к партнёру); верхняя прямая подача мяча в стену, в парах, в усложнённых условиях (стоя на колене, коленях, сидя), через сетку; удар кистью по мячу в пол, стену с отскоком; нападающий удар в парах.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя передача мяча в прыжке (МТ1, начиная с 5 раз); нижняя передача мяча в стену (МТ1, начиная с 5 раз); верхняя прямая подача в стену (на точность и на заданную дальность отскока – МТ1, начиная с 5 раз).

Урок № 6 (32)

Задачи: ознакомление с техникой блокирования; закрепление техники прямого нападающего удара через сетку; контроль техники верхней прямой передачи в прыжке; совершенство-

вание техники верхней прямой подачи; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений в развитии координации движений, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно; круговые движения кистями вовнутрь и наружу; броски мяча о стену с разного расстояния и его ловля; согласованное принятие исходного положения рук, ног для приёма мяча снизу; согласованное сочетание вышеназванных упражнений с прыжками на двух ногах, одной ногой; согласованное движение руки и туловища при выполнении верхней прямой подачи в стену; удар кистью по мячу в цель, на силу; задерживание мячей, после высокого отскока от стены.

Средства ПОФП: приём и передача мяча сверху над собой на месте; приём и передача мяча сверху в парах на месте; приём и передача мяча снизу над собой; верхние передачи мяча в прыжке над собой, в усложнённых условиях (в движении, стоя на одной ноге), то же в парах (стоя боком, спиной к партнёру); верхняя прямая подача мяча в стену, в парах, в усложнённых условиях (стоя на колене, коленях, сидя), через сетку; удар кистью по мячу в пол, стену с отскоком; нападающий удар в парах, через сетку; задерживание мячей, бросаемых партнёром через сетку.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхняя прямая подача в стену (на точность и на заданную дальность отскока – МТ1, начиная с 5 раз); нападающий удар в стену (МТ1, начиная с 5 раз).

Урок № 7 (33)

Задачи: контроль техники выполнения верхней прямой подачи; совершенствование техники прямого нападающего удара; закрепление техники блокирования в волейболе; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений пространственной ориентировки, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно; круговые движения кистями вовнутрь и наружу; броски мяча о стену с разного расстояния и его ловля; удар кистью по мячу в цель, на силу; задерживание мячей, после высокого отскока от стены; имитация блокирования у сетки.

Средства ПОФП: приём и передача мяча сверху (снизу) в парах на месте, верхняя прямая подача мяча в стену, в парах, через сетку; удар кистью по мячу в пол, стену с отскоком; нападающий удар в парах, через сетку; задерживание мячей, бросаемых партнёром через сетку; блокирование мяча в парах.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: нападающий удар в стену (МТ1, начиная с 5 раз), в парах; верхние и нижние передачи над собой и в стену (МТ1, начиная с 10 раз).

Урок № 8 (34)

Задачи: совершенствование техники прямого нападающего удара; совершенствование техники блокирования; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений пространственной ориентировки, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно; круговые движения кистями вовнутрь и наружу; броски мяча о стену с разного расстояния и его ловля; удар кистью по мячу в цель, на силу; задерживание мячей, после высокого отскока от стены; имитация прямого нападающего удара; имитация блокирования у сетки.

Средства ПОФП: приём и передача мяча сверху (снизу) в парах на месте, верхняя прямая подача мяча через сетку; удар кистью по мячу в пол, стену с отскоком; нападающий удар в парах, через сетку; задерживание мячей, бросаемых партнёром через сетку; блокирование мяча в парах; нападающий удар и блокирование в процессе двусторонней игры.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: нападающий удар в стену (МТ1, начиная с 5 раз), в парах; верхние и нижние передачи над собой и в стену (МТ1, начиная с 10 раз); верхняя прямая подача в стену, в парах.

Урок № 9 (35)

Задачи: контроль техники прямого нападающего удара через сетку; совершенствование техники блокирования; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений пространственной ориентировки, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно; круговые движения кистями вовнутрь и наружу; броски мяча о стену с разного расстояния и его ловля; удар кистью по мячу в цель, на силу; задерживание мячей, после высокого отскока от стены; имитация прямого нападающего удара; имитация блокирования у сетки.

Средства ПОФП: приём и передача мяча сверху (снизу) в парах на месте, верхняя прямая подача мяча через сетку; удар кистью по мячу в пол, стену с отскоком; нападающий удар в парах, через сетку; задерживание мячей, бросаемых партнёром через сетку; блокирование мяча в парах; нападающий удар и блокирование в процессе двусторонней игры.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхние и нижние передачи над собой и в стену (МТ1, начиная с 10 раз); верхняя прямая подача в стену, в парах; блокирование при передачах в парах через сетку.

Урок № 10 (36)

Задачи: контроль техники блокирования в волейболе; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений пространственной ориентировки, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно; круговые движения кистями вовнутрь и наружу; броски мяча о стену с разного расстояния и его ловля; удар кистью по мячу в цель, на силу; имитация прямого нападающего удара; имитация блокирования у сетки.

Средства ПОФП: приём и передача мяча сверху (снизу) в парах на месте, верхняя прямая подача мяча через сетку; нападающий удар в парах, через сетку; блокирование мяча в парах; нападающий удар и блокирование в процессе двусторонней игры.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: верхние и нижние передачи над собой и в стену (МТ1, начиная с 10 раз); верхняя прямая подача в стену, в парах; блокирование при передачах в парах через сетку; нападающий удар в стену (МТ1, начиная с 5 раз), в парах.

Урок № 11 (37)

Задачи: ознакомление с техникой ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: наложение кистей на мяч, лежащий на полу, поднимание его; выпускание и ловля мяча после отскока от пола; удары мяча об пол и его ловля двумя руками; броски мяча в стену и его ловля; сжимание пальцами малого мяча, эспандера; ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой; равномерный бег и остановка (самостоятельно, по сигналу, по ориентиру).

Средства ПОФП: броски в стену и ловля мяча, летящего по воздуху, с отскоком от площадки, катящегося; то же в парах; то же с набивными мячами; ведение мяча с обычным отскоком на месте правой, левой рукой, попеременно правой, левой рукой.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ловля и передача мяча в стену, с увеличением расстояния от стены; ведение мяча на месте и в движении, с последующей остановкой.

Урок № 12 (38)

Задачи: ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд; закрепление техники выполнения ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: наложение кистей на мяч, лежащий на полу, поднятие его; выпускание и ловля мяча после отскока от пола; удары мяча об пол и его ловля двумя руками; броски мяча в стену и его ловля; передачи и ловля мяча у стены с продвижением вдоль неё вправо, влево; передачи и ловля набивного мяча в парах с продвижением вправо, влево; сжатие пальцами малого мяча, эспандера; ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой; равномерный бег и остановка (самостоятельно, по сигналу, по ориентиру); добиться отскока мяча, лежащего на полу.

Средства ПОФП: броски в стену и ловля мяча, летящего по воздуху, с отскоком от площадки, катящегося; то же в парах; то же с набивными мячами; передача и ловля мяча у стены с продвижением вдоль стены; то же в парах с продвижением, с набивными мячами; ведение мяча с обычным отскоком на месте правой, левой рукой, попеременно правой, левой рукой; ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, направления.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ловля и передача мяча в стену, с увеличением расстояния от стены, с продвижением вправо, влево вдоль стены; ведение мяча на месте и в движении, с последующей остановкой.

Урок № 13 (39)

Задачи: ознакомление с техникой ведения мяча с обводкой препятствий; закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд; совершенствование техники выполнения ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины).

Подготовительные упражнения: наложение кистей на мяч, лежащий на полу, поднятие его; выпускание и ловля мяча после отскока от пола; удары мяча об пол и его ловля двумя руками; броски мяча в стену и его ловля; передача и ловля мяча у стены с продвижением вдоль неё вправо, влево; передача и ловля набивного мяча в парах с продвижением вправо, влево; сжатие пальцами малого мяча, эспандера; ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой; равномерный бег и остановка (самостоятельно, по сигналу, по ориентиру); добиться отскока мяча, лежащего на полу; ведение мяча вокруг себя, восьмёркой между ног.

Средства ПОФП: броски в стену и ловля мяча, летящего по воздуху, с отскоком от площадки, катящегося; то же в парах; то же с набивными мячами; передача и ловля мяча у стены с продвижением вдоль стены; то же в парах с продвижением, с набивными мячами; ведение мяча с обычным отскоком на месте правой, левой рукой, попеременно правой, левой рукой; ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, направления; ведение мяча шагом с обводкой препятствий.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ловля и передача мяча в стену, с увеличением расстояния от стены, с продвижением вправо, влево вдоль стены (МТ1, начиная с 10 раз), те же упражнения, выполняемые в парах; ведение мяча на месте и в движении, с последующей остановкой; ведение мяча с изменением направления.

Урок № 14 (40)

Задачи: ознакомление с техникой выполнения броска мяча по корзине в движении снизу, от груди; закрепление техники ведения мяча с обводкой препятствий; совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд; контроль техники ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины).

Подготовительные упражнения: передача и ловля мяча у стены с продвижением вдоль неё вправо, влево; передача и ловля набивного мяча в парах с продвижением вправо, влево; сжимание пальцами малого мяча, эспандера; ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой; равномерный бег и остановка (самостоятельно, по сигналу, по ориентиру); добить отскока мяча, лежащего на полу; ведение мяча вокруг себя, восьмёркой между ног; броски мяча в корзину с места с короткой дистанции снизу, от груди.

Средства ПОФП: передача и ловля мяча у стены с продвижением вдоль стены; то же в парах с продвижением; то же с набивными мячами; то же с последующим ведением и остановкой (по сигналу, по ориентиру); ведение мяча с обычным отскоком правой, левой рукой, попеременно правой, левой рукой; ведение мяча с изменением высоты отскока, направления; ведение мяча с обводкой препятствий; бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ловля и передача мяча в стену с продвижением вправо, влево вдоль стены (МТ1, начиная с 10 раз), те же упражнения, выполняемые в парах; ведение мяча на месте и в движении; ведение мяча с изменением направления; броски мяча в корзину с места, в движении.

Урок № 15 (41)

Задачи: ознакомление с техникой подбора отскочившего мяча от щита; закрепление техники выполнения броска мяча по корзине в движении снизу, от груди; контроль передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд; совершенствование техники ведения мяча с обводкой препятствий; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины).

Подготовительные упражнения: передача и ловля мяча у стены с продвижением вдоль неё вправо, влево; передача и ловля набивного мяча в парах с продвижением вправо, влево; сжимание пальцами малого мяча, эспандера; ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой; добить отскока мяча, лежащего на полу; ведение мяча вокруг себя, восьмёркой между ног; броски мяча в корзину с места с короткой дистанции снизу, от груди; бросок мяча в верхний край щита и ловля его как можно выше; борьба за верховой мяч в парах.

Средства ПОФП: передача и ловля мяча у стены с продвижением вдоль стены; то же в парах с продвижением; то же с набивными мячами; ведение мяча с обычным отскоком правой, левой рукой, попеременно правой, левой рукой; ведение мяча с изменением высоты отскока, направления; ведение мяча с обводкой препятствий; бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди; выпрыгивание вверх и подбор отскочившего мяча от щита.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ловля и передача мяча в стену в прыжке (МТ1, начиная с 10 раз); ведение мяча на месте и в движении; ведение мяча с изменением направления; броски мяча в корзину с места, в движении.

Урок № 16 (42)

Задачи: контроль техники ведения мяча с обводкой препятствий; закрепление техники подбора отскочившего мяча от щита; совершенствование техники выполнения броска мяча по корзине в движении снизу, от груди; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и*

динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины).

Подготовительные упражнения: передача и ловля набивного мяча в парах с продвижением вправо, влево; сжимание пальцами малого мяча, эспандера; ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой; добиться отскока мяча, лежащего на полу; ведение мяча вокруг себя, восьмёркой между ног; броски мяча в корзину с места с короткой дистанции снизу, от груди; бросок мяча в верхний край щита и ловля его как можно выше; борьба за верховой мяч в парах.

Средства ПОФП: ведение мяча с обычным отскоком правой, левой рукой, попеременно правой, левой рукой; ведение мяча с изменением высоты отскока, направления; ведение мяча с обводкой препятствий; то же на скорость; то же с противодействием партнёра; бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди; выпрыгивание вверх и подбор отскочившего мяча от щита; соревнования пар, троек по подбору отскочившего мяча от щита; то же с противодействием партнёров.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ловля и передача мяча в стену в прыжке (МТ1, начиная с 10 раз); броски мяча в корзину с места, в движении.

Урок № 17 (43)

Задачи: контроль техники выполнения броска мяча по корзине в движении снизу, от груди; совершенствование техники подбора отскочившего мяча от щита; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины).

Подготовительные упражнения: сжимание пальцами малого мяча, эспандера; добиться отскока мяча, лежащего на полу; ведение мяча вокруг себя, восьмёркой между ног; броски мяча в корзину с места с короткой дистанции снизу, от груди; бросок мяча в верхний край щита и ловля его как можно выше; борьба за верховой мяч в парах.

Средства ПОФП: ведение мяча с изменением высоты отскока, направления; ведение мяча с обводкой препятствий; то же на скорость; то же с противодействием партнёра; бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди; выпрыгивание вверх и подбор отскочившего мяча от щита; соревнования пар, троек по подбору отскочившего мяча от щита; то же с противодействием партнёров.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ловля и передача мяча в стену в прыжке (МТ1, начиная с 10 раз), то же с продвижением вдоль стены вправо, влево; ведение мяча на месте и в движении; ведение мяча с изменением направления.

Урок № 18 (44)

Задачи: контроль техники подбора отскочившего мяча от щита; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины).

Подготовительные упражнения: сжимание пальцами малого мяча, эспандера; добиться отскока мяча, лежащего на полу; ведение мяча вокруг себя, восьмёркой между ног; бросок мяча в верхний край щита и ловля его как можно выше; борьба за верховой мяч в парах.

Средства ПОФП: ведение мяча с изменением высоты отскока, направления; ведение мяча с обводкой препятствий; то же на скорость; то же с противодействием партнёра; выпрыгивание вверх и подбор отскочившего мяча от щита; соревнования пар, троек по подбору отскочившего мяча от щита; то же с противодействием партнёров.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: ловля и передача мяча в стену, в парах; ведение мяча на месте и в движении; ведение мяча с изменением направления; броски мяча в корзину с места, в движении.

Раздел образовательной программы «Лыжная подготовка»

Урок № 1 (45)

Задачи: ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений в развитии координации движений, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поднять набивной мяч (снежный ком, камень) вверх, вперёд, вправо, влево; ходьба на лыжах с мячом в руках, удерживая его на груди, за головой; имитация работы рук в «посадке» с добавлением движения ноги в параллельной с ними плоскости; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах; то же с движениями рук и палками, которые берутся за середину; махи на месте (стоя на одной полусогнутой ноге, выполнять согласованные маховые движения вперёд-назад другой ногой и руками); то же, выполняя после трех-четырех маховых движений небольшой выпад вперёд; скользящие шаги по меткам.

Средства ПОФП: передвижение на лыжах без толчков ногами (только за счёт наклонов туловища); то же за счёт попеременных толчков руками (туловище держать неподвижно); передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками; передвижение на лыжах за счёт заданного количества толчков руками на заданное расстояние.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах (МТ1, начиная с 20 раз); в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе (МТ1, начиная с 30 раз); передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (три-четыре раза по 20–30 м); пригибная ходьба с максимальной длиной выпада (следить за полным разгибанием ноги в коленном суставе при отталкивании).

Урок № 2 (46)

Задачи: ознакомление с техникой одновременного двухшажного хода; закрепление техники попеременного двухшажного хода; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений в развитии координации движений, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поднять набивной мяч (снежный ком, камень) вверх, вперёд, вправо, влево; ходьба на лыжах с мячом в руках, удерживая его на груди (за головой); наклоны туловища вперёд, вправо, влево с удержанием мяча на груди (за головой); имитация работы рук в «посадке» с добавлением движения ноги в параллельной с ними плоскости; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах; то же с движениями рук и палками, которые берутся за середину; махи на месте (стоя на одной полусогнутой ноге, выполнять согласованные маховые движения вперёд-назад другой ногой и руками); то же, выполняя после трех-четырех маховых движений небольшой выпад вперёд; скользящие шаги по меткам.

Средства ПОФП: передвижение на лыжах без толчков ногами (только за счёт наклонов туловища); то же за счёт попеременных толчков руками (туловище держать неподвижно); то же за счёт одновременных толчков руками; передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (как для попеременного двухшажного хода, так и для одновременного); передвижение на лыжах за счёт заданного количества толчков руками на заданное расстояние; броски набивных мячей (снежков, камней) различного веса на заданное расстояние.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах (МТ1, начиная с 20 раз); в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе (МТ1, начиная с 30 раз); передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (три-четыре раза по 20–30 м);

пригибная ходьба с максимальной длиной выпада (следить за полным разгибанием ноги в коленном суставе при отталкивании); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20 раз).

Урок № 3 (47)

Задачи: закрепление техники одновременного двухшажного хода; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений в развитии координации движений, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поднять набивной мяч (снежный ком, камень) вверх, вперёд, вправо, влево; ходьба на лыжах с мячом в руках, удерживая его на груди (за головой); наклоны туловища вперёд, вправо, влево с удержанием мяча на груди (за головой); лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение в течение нескольких секунд, опустить мяч на землю справа (слева); имитация работы рук в «посадке» с добавлением движения ноги в параллельной с ними плоскости; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах; то же с движениями рук и палками, которые берутся за середину; махи на месте (стоя на одной полусогнутой ноге, выполнять согласованные маховые движения вперёд-назад другой ногой и руками); то же, выполняя после трех-четырех маховых движений небольшой выпад вперёд; скользящие шаги по меткам.

Средства ПОФП: передвижение на лыжах без толчков ногами (только за счёт наклонов туловища); то же за счёт попеременных толчков руками (туловище держать неподвижно); то же за счёт одновременных толчков руками; передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (как для попеременного двухшажного хода, так и для одновременного); передвижение по кругу с палками с закреплением техники одновременного двухшажного хода и совершенствованием попеременного двухшажного хода на разной скорости; передвижение на лыжах за счёт заданного количества толчков руками на заданное расстояние; броски набивных мячей (снежков, камней) различного веса на заданное расстояние.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах (МТ1, начиная с 20 раз); в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе (МТ1, начиная с 30 раз); то же как в одновременном двухшажном ходе (МТ1, начиная с 30 раз); передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (три-четыре раза по 20–30 м); то же в передвижении по кругу с палками на разной скорости; пригибная ходьба с максимальной длиной выпада (следить за полным разгибанием ноги в коленном суставе при отталкивании); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20 раз).

Урок № 4 (48)

Задачи: повторение техники одновременного бесшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; контроль техники попеременного двухшажного хода; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений в развитии координации движений, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: поднять набивной мяч (снежный ком, камень) вверх, вперёд, вправо, влево; ходьба на лыжах с мячом в руках, удерживая его на груди (за головой); наклоны туловища вперёд, вправо, влево с удержанием мяча на груди (за головой); лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение в течение нескольких секунд, опустить мяч на землю справа (слева); приседания с удержанием мяча (снежного кома, камня) на вытянутых руках перед собой (над головой); имитация работы рук в «посадке» с добавлением движения ноги в параллельной с ними плоскости; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах; то же с движениями рук и палками, которые берутся за середину; махи на месте (стоя на одной полусогнутой ноге, выполнять согласованные маховые движения вперёд-назад другой ногой и руками); то же, выполняя после трех-четырех маховых движений небольшой выпад вперёд; скользящие шаги по меткам.

Средства ПОФП: передвижение на лыжах без толчков ногами (только за счёт наклонов туловища); то же за счёт попеременных толчков руками (туловище держать неподвижно);

то же за счёт одновременных толчков руками; передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (как для попеременного двухшажного хода, так и для одновременного); передвижение на лыжах за счёт заданного количества толчков руками на заданное расстояние; передвижение по кругу с палками с закреплением техники одновременного двухшажного хода и совершенствованием попеременного двухшажного хода на разной скорости; передвижение по кругу с использованием техники одновременного бесшажного хода; броски набивных мячей (снежков, камней) различного веса на заданное расстояние; прыжки в длину с места на заданное расстояние.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах (МТ1, начиная с 20 раз); в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе (МТ1, начиная с 30 раз); то же как в одновременном двухшажном ходе (МТ1, начиная с 30 раз); передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (три-четыре раза по 20–30 м); то же в передвижении по кругу с палками на разной скорости; передвижение одновременным бесшажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); пригибная ходьба с максимальной длиной выпада (следить за полным разгибанием ноги в коленном суставе при отталкивании); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20 раз).

Урок № 5 (49)

Задачи: ознакомление с техникой поворота «упором»; повторение техники одновременного одношажного хода; контроль техники одновременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного бесшажного хода; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений в развитии координации движений, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: наклоны туловища вперёд, вправо, влево с удержанием мяча на груди (за головой); лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение в течение нескольких секунд, опустить мяч на землю справа (слева); приседания с удержанием мяча (снежного кома, камня) на вытянутых руках перед собой (над головой); сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях (можно выполнять с отягощениями – снежками, камнями, мячами); ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах; то же с движениями рук и палками; махи на месте (стоя на одной полусогнутой ноге, выполнять согласованные маховые движения вперёд-назад другой ногой и руками); то же, выполняя после трех-четырех маховых движений небольшой выпад вперёд; скользкие шаги по меткам; скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); выполнение движений поворота «упором», стоя на месте (отведение лыжи, постановка её в упор на ребро, перенос на неё веса тела).

Средства ПОФП: передвижение на лыжах за счёт попеременных толчков руками (туловище держать неподвижно); то же за счёт одновременных толчков руками; передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (как для попеременного двухшажного хода, так и для одновременного); передвижение на лыжах за счёт заданного количества толчков руками на заданное расстояние; передвижение по кругу с палками с совершенствованием техники одновременного двухшажного хода на разной скорости; передвижение по кругу с совершенствованием техники одновременного бесшажного хода; передвижение по кругу одновременным одношажным ходом; выполнение поворотов в конце спуска при выкате на ровное место, «змейка» из поворотов; броски набивных мячей (снежков, камней) различного веса на заданное расстояние; прыжки в длину с места на заданное расстояние.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в одновременном двухшажном ходе (МТ1, начиная с 30 раз); передвижение на лыжах без палок, с выполнением имитационных движений руками (три-четыре раза по 20–30 м); то же в передвижении по кругу с палками на разной скорости; передвижение одновременным бесшажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); передвижение одновременным одношажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); пригибная ходьба с максимальной длиной выпада (следить за пол-

ным разгибанием ноги в коленном суставе при отталкивании); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20 раз); «змейка» из поворотов (три-четыре поворота на дистанции 30–40 м).

Урок № 6 (50)

Задачи: ознакомление с техникой поворота «махом» на месте; повторение техники поворота «упором»; контроль техники одновременного бесшажного хода; совершенствование техники одновременного одношажного хода; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины).

Подготовительные упражнения: наклоны туловища вперёд, вправо, влево с удержанием мяча на груди (за головой); лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение в течение нескольких секунд, опустить мяч на землю справа (слева); приседания с удержанием мяча (снежного кома, камня) на вытянутых руках перед собой (над головой); сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях (можно выполнять с отягощениями – снежками, камнями, мячами); скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); выполнение движений поворота «упором», стоя на месте (отведение лыжи, постановка её в упор на ребро, перенос на неё веса тела; выполнение движений поворота «махом», стоя на месте без лыж (перенести вес тела на правую ногу, опираясь на палки; другую ногу махом поднять носком вверх, развернуть ногу и туловище влево и поставить стопу в направлении, противоположном исходному), то же в противоположную сторону).

Средства ПОФП: передвижение на лыжах за счёт заданного количества толчков руками на заданное расстояние; передвижение по кругу с палками с совершенствованием техники одновременного двухшажного хода на разной скорости; передвижение по кругу с совершенствованием техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного ходов; выполнение поворотов «упором» в конце спуска при выкате на ровное место, «змейка» из поворотов «упором»; выполнение поворотов «махом» на месте; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); броски набивных мячей (снежков, камней) различного веса на заданное расстояние; прыжки в длину с места на заданное расстояние; прыжки вверх с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: передвижение одновременным бесшажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); передвижение одновременным одношажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); «змейка» из поворотов (три-четыре поворота на дистанции 30–40 м); поворот «махом» на месте (четыре-пять раз в каждую сторону); подвижная игра «Накаты»; прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20 раз); выпрыгивание вперёд из полуприседа, приседа (6–8 раз); броски набивного мяча (снежка, камня) на дальность.

Урок № 7 (51)

Задачи: ознакомление с техникой комбинированного торможения лыжами и палками; закрепление техники поворота «махом» на месте; контроль техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники поворота «упором»; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины).

Подготовительные упражнения: наклоны туловища вперёд, вправо, влево с удержанием мяча на груди (за головой); лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение в течение нескольких секунд, опустить мяч на землю справа (слева); приседания с удержанием мяча (снежного кома, камня) на вытянутых руках перед собой (над головой); перебрасывание мяча (снежка, камня) из одной руки в другую с постепенным увеличением высоты; сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях (можно выполнять с отягощениями – снежками, камнями,

мячами); скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); выполнение движений поворота «упором», стоя на месте (отведение лыжи, постановка её в упор на ребро, перенос на неё веса тела); выполнение движений поворота «махом», стоя на месте без лыж (перенести вес тела на правую ногу, опираясь на палки; другую ногу махом поднять носком вверх, развернуть ногу и туловище влево и поставить стопу в направлении, противоположном исходному), то же в противоположную сторону; торможение «плугом», «упором» в конце спуска, на пологом склоне.

Средства ПОФП: передвижение на лыжах за счёт заданного количества толчков руками на заданное расстояние; передвижение по кругу с палками с совершенствованием техники одновременного двухшажного, попеременного двухшажного ходов на разной скорости; передвижение по кругу с совершенствованием техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного ходов; выполнение поворотов «упором» в конце спуска при выкате на ровное место, «змейка» из поворотов «упором»; выполнение поворотов «махом» на месте; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накастных шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); торможение «плугом», «упором» в комбинации с торможением палками; броски набивных мячей (снежков, камней) различного веса на заданное расстояние; прыжки в длину с места на заданное расстояние; прыжки вверх с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: передвижение одновременным бесшажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); передвижение одновременным одношажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходами (три-четыре раза по 30–40 м); «змейка» из поворотов (три-четыре поворота на дистанции 30–40 м); поворот «махом» на месте (четыре-пять раз в каждую сторону); подвижная игра «Накаты»; комбинированное торможение лыжами и палками («плугом», «упором» – три-четыре раза каждым способом); выпрыгивание вперёд из полуприседа, приседа (6–8 раз); броски набивного мяча (снежка, камня) на дальность.

Урок № 8 (52)

Задачи: ознакомление с техникой правильного падения при прохождении спусков; закрепление техники комбинированного торможения лыжами и палками; контроль техники поворота «упором»; совершенствование техники поворота «махом» на месте; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины).

Подготовительные упражнения: наклоны туловища вперёд, вправо, влево с удержанием мяча на груди (за головой); лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение в течение нескольких секунд, опустить мяч на землю справа (слева); приседания с удержанием мяча (снежного кома, камня) на вытянутых руках перед собой (над головой); перебрасывание мяча (снежка, камня) из одной руки в другую с постепенным увеличением высоты; сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях (можно выполнять с отягощениями – снежками, камнями, мячами); скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); выполнение движений поворота «махом», стоя на месте без лыж (перенести вес тела на правую ногу, опираясь на палки; другую ногу махом поднять носком вверх, развернуть ногу и туловище влево и поставить стопу в направлении, противоположном исходному), то же в противоположную сторону; торможение «плугом», «упором», торможение палками в конце спуска, на пологом склоне; стоя на месте падение в сторону, на бок.

Средства ПОФП: передвижение на лыжах за счёт заданного количества толчков руками на заданное расстояние; передвижение по кругу с палками с совершенствованием техники одновременного двухшажного, попеременного двухшажного ходов на разной скорости; передвижение по кругу с совершенствованием техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного ходов; выполнение поворотов «упором» в конце спуска при выкате на ровное место, «змейка» из поворотов «упором»; выполнение поворотов «махом» на месте; под-

вижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); торможение «плугом», «упором»; комбинированное торможение лыжами и палками; торможение падением (падать на бок, разворачиваясь к склону, спуская ноги вниз по склону); броски набивных мячей (снежков, камней) различного веса на заданное расстояние; прыжки в длину с места на заданное расстояние; прыжки вверх с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: передвижение одновременным бесшажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); передвижение одновременным одношажным ходом (три-четыре раза по 20–30 м); передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходами (три-четыре раза по 30–40 м); «змейка» из поворотов (три-четыре поворота на дистанции 30–40 м); поворот «махом» на месте (четыре-пять раз в каждую сторону); подвижная игра «Накаты»; комбинированное торможение лыжами и палками («плугом», «упором» – три-четыре раза каждым способом); торможение падением (три-четыре раза с соблюдением всех мер безопасности); выпрыгивание вперёд из полуприседа, приседа (6–8 раз); броски набивного мяча (снежка, камня) на дальность.

Урок № 9 (53)

Задачи: ознакомление с техникой повторного передвижения в быстром темпе на отрезках 40–60 м (развитие скоростно-силовых качеств); закрепление техники правильного падения при прохождении спусков; контроль техники поворота махом на месте; совершенствование техники комбинированного торможения лыжами и палками; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины).

Подготовительные упражнения: приседания с удержанием мяча (снежного кома, камня) на вытянутых руках перед собой (над головой); перебрасывание мяча (снежка, камня) из одной руки в другую с постепенным увеличением высоты; сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях (можно выполнять с отягощениями – снежками, камнями, мячами); скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); выполнение движений поворота «махом», стоя на месте без лыж (перенести вес тела на правую ногу, опираясь на палки; другую ногу махом поднять носком вверх, развернуть ногу и туловище влево и поставить стопу в направлении, противоположном исходному), то же в противоположную сторону; торможение «плугом», «упором», торможение палками в конце спуска, на пологом склоне; стоя на месте падение в сторону, на бок; многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги (вперёд, назад, в сторону); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20 раз с акцентом – «Кто быстрее!», «Кто дальше!»); метание снежков (мячей, камней) в цель.

Средства ПОФП: передвижение на лыжах за счёт заданного количества толчков руками на заданное расстояние; передвижение по кругу с палками с совершенствованием техники одновременного двухшажного, попеременного двухшажного ходов на разной скорости; передвижение по кругу с совершенствованием техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного ходов; повторное передвижение в быстром темпе на различных отрезках от 40 до 60 м; выполнение поворотов «упором» в конце спуска при выкате на ровное место, «змейка» из поворотов «упором»; выполнение поворотов «махом» на месте; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); торможение «плугом», «упором»; комбинированное торможение лыжами и палками; торможение падением (падать на бок, разворачиваясь к склону, спуская ноги вниз по склону); броски набивных мячей (снежков, камней) различного веса на заданное расстояние; прыжки в длину с места на заданное расстояние; прыжки вверх с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторное передвижение одновременным бесшажным ходом в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); повторное передвижение одновременным одношажным ходом в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); повторное передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходами в быстром темпе (три-четыре раза по 30–40 м); «змейка» из поворотов (три-четыре поворота на дистанции 30–40 м); поворот «махом» на месте (четыре-пять раз в каждую сторону); подвижная игра «Накаты»; комбинированное торможение лыжами и палками («плугом», «упором» – три-четыре раза каждым способом); торможение падением (три-четыре раза с соблюдением всех мер безопасности); выпрыгивание вперёд из полуприседа, приседа (6–8 раз); броски набивного мяча (снежка, камня) на дальность.

Урок № 10 (54)

Задачи: ознакомление с техникой передвижения на лыжах на дистанции до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики) (развитие динамической выносливости); закрепление техники повторного передвижения в быстром темпе на отрезках 40–60 м (совершенствование скоростно-силовых качеств); контроль техники комбинированного торможения лыжами и палками; совершенствование техники правильного падения при прохождении спусков; *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины).

Подготовительные упражнения: перебрасывание мяча (снежка, камня) из одной руки в другую с постепенным увеличением высоты; подбрасывание и ловля мяча (снежка, камня) двумя руками перед собой; сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях (можно выполнять с отягощениями – снежками, камнями, мячами); скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); торможение «плугом», «упором», торможение палками в конце спуска, на пологом склоне; стоя на месте падение в сторону, на бок; многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги (вперёд, назад, в сторону); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20, 30 раз с акцентом – «Кто быстрее!», «Кто дальше!»); метание снежков в цель.

Средства ПОФП: передвижение на лыжах за счёт заданного количества толчков руками на заданное расстояние; передвижение по кругу с палками с совершенствованием техники одновременного двухшажного, попеременного двухшажного ходов на разной скорости; передвижение по кругу с совершенствованием техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного ходов; повторное передвижение в быстром темпе на различных отрезках от 40 до 60 м; выполнение поворотов «упором» в конце спуска при выкате на ровное место, «змейка» из поворотов «упором»; выполнение поворотов «махом» на месте; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); торможение «плугом», «упором»; комбинированное торможение лыжами и палками; торможение падением (падать на бок, разворачиваясь к склону, спуская ноги вниз по склону); передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель на дистанцию 2–3 км (мальчики), 1–2 км (девочки); броски набивных мячей (снежков, камней) различного веса на заданное расстояние; прыжки в длину с места на заданное расстояние; прыжки вверх с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторное передвижение одновременным бесшажным ходом в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); повторное передвижение одновременным одношажным ходом в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); повторное передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходами в быстром темпе (три-четыре раза по 30–40 м); «змейка» из поворотов (три-четыре поворота на дистанции 30–40 м); поворот «махом» на месте (четыре-пять раз в каждую сторону); подвижная игра «Накаты»; комбинированное торможение лыжами и палками («плугом», «упором» – три-четыре раза каждым способом); торможение падением (три-четыре раза с соблюдением всех мер безопасности); передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель (метание можно производить на старте и

после финиша) на дистанцию 200–300 м (мальчики), 150–200 м (девочки); выпрыгивание вперёд из полуприседа, приседа (6–8 раз); броски набивного мяча (снежка, камня) на дальность.

Урок № 11 (55)

Задачи: ознакомление с техникой лыжных эстафет; совершенствование техники повторного передвижения в быстром темпе на отрезках 40–60 м (совершенствование скоростно-силовых качеств); контроль техники правильного падения при прохождении спусков; закрепление техники передвижения на лыжах на дистанции до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики) (совершенствование динамической выносливости); *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины).

Подготовительные упражнения: перебрасывание мяча (снежка, камня) из одной руки в другую с постепенным увеличением высоты; подбрасывание и ловля мяча (снежка, камня) двумя руками перед собой; поочерёдное сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; сгибание и разгибание рук в различных направлениях, большие и малые круги в различных направлениях (можно выполнять с отягощениями – снежками, камнями, мячами); скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); торможение «плугом», «упором», торможение палками в конце спуска, на пологом склоне; стоя на месте падение в сторону, на бок; многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги (вперёд, назад, в сторону); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20, 30 раз с акцентом – «Кто быстрее!», «Кто дальше!»); метание снежков в цель; передача эстафеты в беге по небольшому кругу (можно с использованием метания в цель (биатлон)).

Средства ПОФП: повторное передвижение в быстром темпе на различных отрезках от 40 до 60 м; лыжная эстафета на отрезках 40–60 м; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатыстых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); проведение данной подвижной игры с элементами эстафеты; торможение «плугом», «упором»; комбинированное торможение лыжами и палками; торможение падением (падать на бок, разворачиваясь к склону, спуская ноги вниз по склону); передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель на дистанцию 2–3 км (мальчики), 1–2 км (девочки); броски набивных мячей (снежков, камней) различного веса на заданное расстояние из различных исходных положений; прыжки в длину с места на заданное расстояние (то же через препятствия разной высоты); прыжки вверх с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения, выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторное передвижение различными ходами в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); подвижная игра «Накаты»; комбинированное торможение лыжами и палками («плугом», «упором» – три-четыре раза каждым способом); торможение падением (три-четыре раза с соблюдением всех мер безопасности); передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель (метание можно производить на старте и после финиша) на дистанцию 300–400 м (мальчики), 200–300 м (девочки); различные эстафеты на коротких отрезках (с передачей различных предметов; с выполнением различных действий руками); броски набивного мяча (снежка, камня) на дальность и в цель после выпрыгивания вперёд, вверх (три-четыре раза каждым способом).

Урок № 12 (56)

Задачи: ознакомление с играми на лыжах; повторение техники лыжных эстафет; контроль техники повторного передвижения в быстром темпе на отрезках 40–60 м; совершенствование техники передвижения на лыжах на дистанции до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики) (совершенствование динамической выносливости); *развитие силы мышц рук, ног, туловища, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, отставаний в развитии двигательных качеств (выносливости к работе умеренной мощности; к динамическим и статическим усилиям мышечных групп рук, ног, живота, спины).

Подготовительные упражнения: подбрасывание и ловля мяча (снежка, камня) двумя руками перед собой с постепенным увеличением высоты; поочерёдное сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; большие и малые круги в различных направлениях (можно выполнять с отягощениями – снежками, камнями, мячами); скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); торможение «плугом», «упором», торможение палками в конце спуска, на пологом склоне; стоя на месте падение в сторону, на бок; многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги (вперёд, назад, в сторону); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20, 30 раз с акцентом – «Кто быстрее!», «Кто дальше!»); метание снежков в цель; передача эстафеты в беге по небольшому кругу (можно с использованием метания в цель (биатлон)).

Средства ПОФП: повторное передвижение в быстром темпе на различных отрезках от 40 до 60 м; лыжная эстафета на отрезках 40–60 м; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); проведение данной подвижной игры с элементами эстафеты; торможение «плугом», «упором»; комбинированное торможение лыжами и палками; торможение падением (падать на бок, разворачиваясь к склону, спуская ноги вниз по склону); передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель на дистанцию 2,5–3 км (мальчики), 1,5–2 км (девочки); подвижные игры на лыжах («Эстафета», «По местам!»); броски набивных мячей (снежков, камней) различного веса на заданное расстояние из различных исходных положений; прыжки в длину с места на заданное расстояние (то же через препятствия разной высоты); прыжки вверх с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторное передвижение различными ходами в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); подвижная игра «Накаты»; комбинированное торможение лыжами и палками («плугом», «упором» – три-четыре раза каждым способом); торможение падением (три-четыре раза с соблюдением всех мер безопасности); передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель (метание можно производить на старте и после финиша) на дистанцию 400–500 м (мальчики), 300–400 м (девочки); различные эстафеты на коротких отрезках (с передачей различных предметов; с выполнением различных действий руками); подвижные игры на лыжах; броски набивного мяча (снежка, камня) на дальность и в цель после выпрыгивания вперёд, вверх (три-четыре раза каждым способом).

Урок № 13 (57)

Задачи: закрепление знаний по правилам подвижных игр на лыжах; совершенствование техники лыжных эстафет; контроль передвижения на лыжах на дистанции до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики) (совершенствование динамической выносливости); *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; коррекция нарушений в развитии координации движений, дифференцировки мышечных усилий.*

Подготовительные упражнения: подбрасывание и ловля мяча (снежка, камня) двумя руками перед собой с постепенным увеличением высоты; высокое подбрасывание мяча (снежка, камня) вверх и перед ловлей выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом; поворотов направо, налево, кругом); поочерёдное сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; большие и малые круги в различных направлениях (можно выполнять с отягощениями – снежками, камнями, мячами); скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); торможение «плугом», «упором», торможение палками в конце спуска, на пологом склоне; стоя на месте падение в сторону, на бок; многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги (вперёд, назад, в сторону); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20, 30 раз с акцентом – «Кто быстрее!», «Кто дальше!»); метание снежков в цель; передача эстафеты в беге по небольшому кругу (можно с использованием метания в цель (биатлон), с передачей различных предметов, с выполнением различных действий руками, с отягощениями).

Средства ПОФП: лыжная эстафета на отрезках 40–60 м; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); проведение данной подвижной игры с элементами эстафеты; подвижная игра на лыжах («По местам!»); контрольное передвижение на лыжах на

дистанцию 3 км (мальчики), 2 км (девочки); броски набивных мячей (снежков, камней) различного веса на заданное расстояние из различных исходных положений; прыжки в длину с места на заданное расстояние (то же через препятствия разной высоты и на разном расстоянии друг от друга); прыжки вверх с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторное передвижение различными ходами в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); подвижная игра «Накаты»; передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель (метание можно производить на старте, на дистанции и после финиша) на дистанцию 400–500 м (мальчики), 300–400 м (девочки); различные эстафеты на коротких отрезках (с передачей различных предметов; с выполнением различных действий руками); подвижные игры на лыжах; броски набивного мяча (снежка, камня) на дальность и в цель после выпрыгивания вперёд, вверх (три-четыре раза каждым способом).

Урок № 14 (58)

Задачи: совершенствование техники лыжных эстафет; совершенствование знаний по правилам подвижных игр на лыжах; *совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, плеч, предплечий, туловища, ног; развитие силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений в развитии координации движений, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: высокое подбрасывание мяча (снежка, камня) вверх и перед ловлей выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом; поворотов направо, налево, кругом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; скольжение без палок на одной лыже, не опираясь на другую (кто дальше); торможение «плугом», «упором», торможение палками в конце спуска, на пологом склоне; стоя на месте падение в сторону, на бок; многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги (вперёд, назад, в сторону); прыжки-многоскоки с ноги на ногу (10, 20, 30 раз с акцентом – «Кто быстрее!», «Кто дальше!»); метание снежков в цель; передача эстафеты в беге по небольшому кругу (можно с использованием метания в цель (биатлон), с передачей различных предметов, с выполнением различных действий руками, с отягощениями).

Средства ПОФП: лыжная эстафета на отрезках 40–60 м; подвижная игра «Накаты» (от линии старта каждым участником по очереди выполняется 10 накатистых шагов. Цель: кто дальше от линии старта после остановки); проведение данной подвижной игры с элементами эстафеты; лыжная эстафета с использованием метания в цель (биатлон); с передачей различных предметов; с выполнением различных действий руками (на стрельбище); подвижная игра на лыжах «По местам!»; броски набивных мячей (снежков, камней) различного веса на заданное расстояние из различных исходных положений; прыжки в длину с места на заданное расстояние (то же через препятствия разной высоты и на разном расстоянии друг от друга); прыжки вверх с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторное передвижение различными ходами в быстром темпе (три-четыре раза по 20–30 м); различные эстафеты на коротких отрезках (с передачей различных предметов; с выполнением различных действий руками); передвижение на лыжах с метанием снежков (малых мячей) в цель (метание можно производить на старте, на дистанции и после финиша) на дистанцию 400–500 м (мальчики), 300–400 м (девочки); подвижные игры на лыжах; броски набивного мяча (снежка, камня) на дальность и в цель после выпрыгивания вперёд, вверх (три-четыре раза каждым способом).

Урок № 15 (59)

Задачи: ознакомление с техникой повторного бега на 100 м; повторение (закрепление) техники бега со старта; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног;* коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: круговые движения кистями, предплечьями вовнутрь и наружу; выполнение данных упражнений во время игры «Кто дальше прокатится» (побеждает тот, кто дальше прокатится и безошибочно выполнит вышеназванные упражнения).

Средства ПОФП: бег со старта из различных положений (наклона вперёд, руки на коленях, из упора присев, из упора лёжа); повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); броски шайбы (камня, снежка) по воротам на точность.

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: бег со старта (три-четыре раза по 20–30 м); повторный бег на коротких отрезках (три-четыре раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями, предплечьями (три-четыре раза по 30–40 м); то же с бросками шайбы (камня, снежка) на дальность и по воротам на точность (по пять-шесть раз).

Урок № 16 (60)

Задачи: ознакомление с техникой повторного бега парами на время на дистанцию 300 м (два-три раза); закрепление техники повторного бега на 100 м; совершенствование техники бега со старта; *развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: круговые движения кистями, предплечьями вовнутрь и наружу; выполнение данных упражнений в сочетании с пружинистыми поворотами туловища вправо, влево во время игры «Кто дальше прокатится» (побеждает тот, кто дальше прокатится и безошибочно выполнит вышеназванные упражнения); чередование бега со старта (стартовых рывков) со скольжением по инерции на дистанции 100 м (четыре-пять рывков).

Средства ПОФП: бег со старта из различных положений (наклона вперёд, руки на коленях, из упора присев, из упора лёжа); повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); соревнование в беге на 80–100 м парами (два-три раза без учёта времени); броски шайбы (камня, снежка) по воротам на точность; то же во время скольжения одним из обусловленных способов (в приседе, отведя ногу в сторону, назад).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: бег со старта (три-четыре раза по 20–30 м); повторный бег на коротких отрезках (три-четыре раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями, предплечьями (три-четыре раза по 30–40 м); бег на 300 м парами (без учёта времени); то же с бросками шайбы (камня, снежка) на дальность и по воротам на точность (по пять-шесть раз) с места; то же во время скольжения одним из обусловленных способов (в приседе, на одной ноге).

Урок № 17 (61)

Задачи: ознакомление с техникой входа в поворот и выхода из поворота; контроль техники бега со старта; совершенствование техники повторного бега на 100 м; закрепление техники повторного бега парами на время на дистанцию 300 м (два-три раза); *совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: круговые движения кистями, предплечьями вовнутрь и наружу; выполнение данных упражнений в сочетании с пружинистыми поворотами туловища вправо, влево во время игры «Кто дальше прокатится» (побеждает тот, кто дальше прокатится и безошибочно выполнит вышеназванные упражнения); чередование бега со старта (стартовых рывков) со скольжением по инерции на дистанции 100 м (четыре-пять рывков); бег на коньках с преодолением препятствий (ворота, булав); упражнения в переступании правой ноги через левую; выполнение скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро.

Средства ПОФП: бег со старта из различных положений (наклона вперёд, руки на коленях, из упора присев, из упора лёжа); бег по кругам различного диаметра; повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); повороты дугой в левую и правую стороны; соревнование в беге на 80–100 м парами (два-три раза без учёта времени); бег парами 200–300 м (один-два раза); броски шайбы (камня, снежка) по воротам на точность; то же во время скольжения одним из обусловленных спосо-

бов (в приседе, отведя ногу в сторону, назад); то же после преодоления препятствий (ворота, булавы, барьеры).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: бег со старта (три-четыре раза по 20–30 м); повторный бег на коротких отрезках (три-четыре раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями, предплечьями (три-четыре раза по 30–40 м); бег на 300 м парами (без учёта времени); повороты дугой в правую и левую стороны; бег по кругам различного диаметра (10, 15, 20 м); то же с бросками шайбы (камня, снежка) на дальность и по воротам на точность (по пять-шесть раз) с места; то же во время скольжения одним из обусловленных способов (в приседе, на одной ноге); броски по булавам (снежкам, камням) с различных расстояний во время скольжения, бега (по пять-шесть раз).

Урок № 18 (62)

Задачи: ознакомление с техникой распределения сил на дистанции до 600 м; закрепление техники выполнения входа в поворот и выхода из поворота; контроль техники повторного бега на 100 м; совершенствование техники повторного бега парами на время на дистанцию 300 м (два-три раза); *совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений развития точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: круговые движения кистями, предплечьями вовнутрь и наружу; выполнение данных упражнений в сочетании с пружинистыми поворотами туловища вправо, влево во время игры «Кто дальше прокатится» (побеждает тот, кто дальше прокатится и безошибочно выполнит вышеназванные упражнения); чередование бега со старта (стартовых рывков) со скольжением по инерции на дистанции 100 м (четыре-пять рывков); бег на коньках с преодолением препятствий (ворота, булавы); упражнения в переступании правой ноги через левую; выполнение скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро; ходьба скрестными шагами (коньки развёрнуты носками наружу под углом примерно 45° к направлению движения).

Средства ПОФП: бег со старта из различных положений (наклона вперёд, руки на коленях, из упора присев, из упора лёжа); бег по кругам различного диаметра с акцентом на вход и выход из круга; повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); повороты дугой в левую и правую стороны; соревнование в беге на 100 м парами (два-три раза с учётом времени); бег парами на 300 м (два-три раза); катание на коньках на дистанцию 600 м; броски шайбы (камня, снежка) по воротам на точность; то же во время скольжения одним из обусловленных способов (в приседе, отведя ногу в сторону, назад); то же после преодоления препятствий (ворота, булавы, барьеры); то же после выполнения приседаний на двух ногах (10–12 раз), сгибания, разгибания рук в упоре лёжа (10–12 раз).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторный бег на коротких отрезках (три-четыре раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями (три-четыре раза по 30–40 м); бег на 300 м парами (без учёта времени); повороты дугой в правую и левую стороны; бег по кругам различного диаметра (10, 15, 20 м); катание на дистанцию 600 м; броски шайбы (камня, снежка) на дальность и по воротам на точность с места (по пять-шесть раз); то же во время скольжения одним из обусловленных способов (в приседе, на одной ноге); броски по булавам (снежкам, камням) с различных расстояний во время скольжения, бега (по пять-шесть раз); преодоление препятствий (булавы – слалом, барьеры); то же с метанием на дальность и в цель (по пять-шесть раз).

Урок № 19 (63)

Задачи: ознакомление с техникой бега на выносливость (до 4 км); совершенствование техники выполнения входа в поворот и выхода из поворота; контроль техники повторного бега парами на время на дистанцию 300 м (два-три раза); закрепление техники распределения сил на дистанции до 600 м; *совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция

нарушений координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: круговые движения кистями, предплечьями вовнутрь и наружу; выполнение данных упражнений в сочетании с пружинистыми поворотами туловища вправо, влево во время игры «Кто дальше прокатится» (побеждает тот, кто дальше прокатится и безошибочно выполнит вышеназванные упражнения); чередование бега со старта (стартовых рывков) со скольжением по инерции на дистанции 100 м (четыре-пять рывков); бег на коньках с преодолением препятствий (ворота, булавы); упражнения в переступании правой ноги через левую; выполнение скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро; ходьба скрестными шагами (коньки развёрнуты носками наружу под углом примерно 45° к направлению движения); то же, но не шагом, а бегом; скольжение на правом коньке после выполнения скрестного шага, удерживая левую ногу на весу справа (четыре-пять раз по 5–10 м).

Средства ПОФП: бег по кругам различного диаметра с акцентом на вход и выход из круга; повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); повороты дугой в левую и правую стороны; бег парами 300 м (два-три раза на время); катание на коньках на дистанцию 600–2000 м; броски шайбы (камня, снежка) по воротам на точность; то же, выполняя броски по мячам (булавам, камням, снежкам); то же после выполнения приседаний на двух ногах (10–12 раз), сгибания, разгибания рук в упоре лёжа (10–12 раз).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторный бег на коротких отрезках (три-четыре раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями (три-четыре раза по 30–40 м); повороты дугой в правую и левую стороны; бег по кругам различного диаметра (10, 15, 20 м); катание на дистанцию 600–1500 м; броски по булавам (снежкам, камням) с различных расстояний во время скольжения, бега (по пять-шесть раз); преодоление препятствий (булавы – слалом, барьеры); то же с метанием на дальность и в цель (по пять-шесть раз).

Урок № 20 (64)

Задачи: закрепление техники бега на выносливость (до 4 км); контроль техники выполнения входа в поворот и выхода из поворота; совершенствование техники распределения сил на дистанции до 600 м; совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: чередование бега со старта (стартовых рывков) со скольжением по инерции на дистанции 100 м (четыре-пять рывков); бег на коньках с преодолением препятствий (ворота, булавы); упражнения в переступании правой ноги через левую; выполнение скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро; ходьба скрестными шагами (коньки развёрнуты носками наружу под углом примерно 45° к направлению движения); то же, но не шагом, а бегом; скольжение на правом коньке после выполнения скрестного шага, удерживая левую ногу на весу справа (четыре-пять раз по 5–10 м); игра «Кто дальше прокатится» со скольжением одним из обусловленных способов (в приседе; отведя ногу назад; на правом коньке, удерживая левую ногу на весу справа и т.д.).

Средства ПОФП: бег по кругам различного диаметра с акцентом на вход и выход из круга; повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); повороты дугой в левую и правую стороны; бег на коньках на дистанцию 600 м; катание на дистанцию 1500–2000 м; броски шайбы (камня, снежка) по воротам на точность; то же, выполняя броски по мячам (булавам, камням, снежкам); то же после выполнения приседаний на двух ногах (10–12 раз), сгибания, разгибания рук в упоре лёжа (10–12 раз); то же во время бега по повороту (по кругу).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторный бег на коротких отрезках (три-четыре раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями (три-четыре раза по 30–40 м); повороты дугой в правую и левую стороны; бег по кругам различного диаметра (10, 15, 20 м); катание на дистанцию 1500–2000 м; броски в цель и на даль-

ность с места (пять-шесть раз); броски по булавам (снежкам, камням) с различных расстояний во время скольжения, бега (по пять-шесть раз); преодоление препятствий (булавы – слалом, барьеры); то же с метанием на дальность и в цель (по пять-шесть раз); сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (два-три подхода по 10–12 раз).

Урок № 21 (65)

Задачи: контроль техники распределения сил на дистанции до 600 м; совершенствование техники бега на выносливость (до 4 км); *совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: чередование бега со старта (стартовых рывков) со скольжением по инерции на дистанции 100 м (четыре-пять рывков); бег на коньках с преодолением препятствий (ворота, булавы); упражнения в переступании правой ноги через левую; выполнение скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро; ходьба скрестными шагами (коньки развёрнуты носками наружу под углом примерно 45° к направлению движения); то же, но не шагом, а бегом; скольжение на правом коньке после выполнения скрестного шага, удерживая левую ногу на весу справа (четыре-пять раз по 5–10 м); игра «Кто дальше прокатится» со скольжением одним из обусловленных способов (в приседе; отведя ногу назад; на правом коньке, удерживая левую ногу на весу справа и т.д.).

Средства ПОФП: бег по кругам различного диаметра с акцентом на вход и выход из круга; повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); повороты дугой в левую и правую стороны; бег на коньках на дистанцию 600 м; катание на дистанцию 2000–3000 м; броски шайбы (камня, снежка) по воротам на точность; то же, выполняя броски по мячам (булавам, камням, снежкам); то же после выполнения приседаний на двух ногах (10–12 раз), сгибания, разгибания рук в упоре лёжа (10–12 раз); то же во время бега по повороту (по кругу); то же во время бега на длинную дистанцию в нескольких местах (как в биатлоне).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторный бег на коротких отрезках (три-четыре раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями (три-четыре раза по 30–40 м); повороты дугой в правую и левую стороны; бег по кругам различного диаметра (10, 15, 20 м); катание на дистанцию 1500–2000 м; броски в цель и на дальность с места (пять-шесть раз); броски по булавам (снежкам, камням) с различных расстояний во время скольжения, бега (по пять-шесть раз); преодоление препятствий (булавы – слалом, барьеры); то же с метанием на дальность и в цель (по пять-шесть раз); сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (два-три подхода по 10–12 раз).

Урок № 22 (66)

Задачи: контроль техники бега на выносливость (до 4 км); *совершенствование быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног*; коррекция нарушений координации движений, ритма движений, равновесия, дифференцировки мышечных усилий.

Подготовительные упражнения: чередование бега со старта (стартовых рывков) со скольжением по инерции на дистанции 100 м (четыре-пять рывков); бег на коньках с преодолением препятствий (ворота, булавы, заборчик); игра «Кто дальше прокатится» со скольжением одним из обусловленных способов (в приседе; отведя ногу назад; на правом коньке, удерживая левую ногу на весу справа и т.д.).

Средства ПОФП: бег по кругам различного диаметра с акцентом на вход и выход из круга; повторный бег на коротких отрезках до 100 м; подвижные игры на коньках («Кто дальше прокатится», «Цапля»); повороты дугой в левую и правую стороны; бег на дистанцию 2000 м на время; броски шайбы (камня, снежка) по воротам на точность; то же, выполняя броски по мячам (булавам, камням, снежкам); то же во время бега на длинную дистанцию в нескольких местах (как в биатлоне).

Комплексы упражнений ПОФП: смотри средства ПОФП + подготовительные упражнения; выполнять по методу круговой тренировки.

Домашние задания: повторный бег на коротких отрезках (три-четыре раза по 60–100 м); скольжение на коньках по разметке с различными положениями рук и движениями кистями (три-четыре раза по 30–40 м); повороты дугой в правую и левую стороны; бег по кругам различного диаметра (10, 15, 20 м); катание на дистанцию 1500–2000 м; броски в цель и на дальность с места (пять-шесть раз); броски по булавам (снежкам, камням) с различных расстояний во время скольжения, бега (по пять-шесть раз); преодоление препятствий (булавы – слалом, барьеры); то же с метанием на дальность и в цель (по пять-шесть раз); сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (два-три подхода по 10–12 раз).

6.4. Контроль уровня развития профессионально значимых двигательных способностей учащихся

Перед началом работы по программе необходимо провести предварительное тестирование учащихся с целью определения *общего уровня их физической подготовленности* при помощи тестов и исходного уровня развития той или иной *профессионально важной двигательной способности* при помощи специального теста.

Для первой группы профессий профессионально важной двигательной способностью является дифференцировочная координация кистей рук (мелкой моторики рук). Тестом для ее определения может служить тест «перекладывание фишек».

Описание теста: в ограниченном пространстве (коробочке) рассыпаны фишки различного диаметра: 20 мм (чёрного цвета), 15 мм (серого цвета), 10 мм (белого цвета), 5 мм (оранжевого цвета). Вначале испытуемый по заданию должен собрать фишки меньшего диаметра – 5 мм. Фиксируется время выбора этих фишек. После этого отобранные фишки вновь высыпаются в коробку и перемешиваются с остальными фишками. Аналогично выполняется задание по выбору фишек следующего, большего, диаметра – 10 мм, затем 15 и 20 мм.

Для второй группы профессий профессионально важной двигательной способностью является дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Тестом для ее определения может служить метание мяча в цель из различных исходных положений и с различного расстояния.

Для третьей группы профессий профессионально важной двигательной способностью являются различные виды выносливости. Тестом для определения уровня ее развития может служить бег на длинные дистанции – 800, 1000 м.

Для оценки общей физической подготовленности умственно отсталых учащихся проводится тестирование, представленное в табл. 6.9.

Таблица 6.9

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей школьников 8-го, 9-го классов с легкой степенью умственной отсталости

№ п/п	Двигательные способности и тесты, их характеризующие	Вербальная оценка достижений в тестах и количество баллов					
		Новичок	Мастер	Спец	Супер-спец	Профи	Супер-профи
		1	2	3	4	5	6
Скоростно-силовые и силовые способности							
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	122	144	166	188	10	210
2	Кистевая динамометрия, кг	17,2	3,4	9,6	5,8	2,0	>42
Силовая выносливость							
3	<i>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз</i>	<12	21	31	40	50	>50
4	Поднимание туловища в сед из и. п. лёжа на спине, кол-во раз	<35	66	98	129	160	160

№ п/п	Двигательные способности и тесты, их характеризующие	Вербальная оценка достижений в тестах и количество баллов					
		Новичок	Мастер	Спец	Супер-спец	Профи	Супер-профи
		1	2	3	4	5	6
Быстрота движений							
5	<i>Бег на 30 м, с</i>	8,0	7,2	6,5	5,7	5,0	<4,2
Выносливость							
6	<i>Бег на 800 м, мин, с</i>	8,20	7,10	6,01	5,51	3,42	2,32
Координационные способности							
7	<i>Проба Ромберга пяточно-носочная, мин, с</i>	0,26	0,49	1,13	1,36	2,00	>2,00
Активная гибкость							
8	<i>Наклон вперед из и. п. стоя на возвышении, см</i>	<-19	-10	-2	7	16	>16

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое профессионально ориентированная физическая подготовка?
2. На основании поурочно-тематического плана по разделу образовательной программы «Легкая атлетика» составьте конспект урока.
3. На основании поурочно-тематического плана по разделу образовательной программы «Гимнастика» составьте конспект урока.
4. На основании поурочно-тематического плана по разделу образовательной программы «Спортивные игры» составьте конспект урока.
5. Выберите один из конспектов урока и проведите его на группе учащихся с умственной отсталостью при прохождении практики. Выполните педагогический анализ проведенного урока.

Библиографический список

1. Ермаков, С.Н. Профессионально-ориентированная физическая подготовка учащихся специальных (коррекционных) школ VIII вида: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ермаков С.Н.; Дальневосточная гос. академия физической культуры. – Хабаровск, 2005. – 24 с.
2. Жуковин, И.Ю. Развитие двигательных способностей учащихся старших классов вспомогательных школ на уроках физической культуры спортивно-тренировочной направленности: дис. ... канд. пед. наук / Жуковин И.Ю. – Красноярск, 2000. – 168 с.
3. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 130 с.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс; Москва: Сфера, 2012. – 608 с.

Глава 7. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА НА МЯЧАХ (ФИТБОЛ): МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

О.В. Горбунова

7.1. Общая организация занятий по физической культуре с использованием средств оздоровительной аэробики на мячах

Методика развития координационных способностей средствами оздоровительной аэробики на мячах представляет собой систему воздействия средств аэробики и подвижных игр, где средства аэробики, а это различные движения, направлены непосредственно на развитие двигательных и координационных способностей детей с речевыми нарушениями (ОНР), так как дети с речевыми нарушениями нуждаются в коррекции даже не резко выраженных двигательных отклонений. Наряду с формированием координационных способностей происходит развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости.

Целью данной методики является развитие и коррекция координационных способностей и тем самым повышение уровня двигательных способностей детей с ОНР.

Содержание методики обеспечивает решение следующих задач:

- укрепить здоровье и повысить уровень развития координационных способностей дошкольников с речевой патологией;
- повысить работоспособность;
- эффективно развивать общую моторику, выразительность движений, двигательное воображение;
- улучшить психическое состояние дошкольников;
- способствовать эмоциональному, творческому развитию ребёнка;
- способствовать развитию правильного произношения;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения со словом и музыкой;
- повысить интерес к занятиям физической культурой и привить потребность в систематическом занятии физической культурой и спортом.

В методике по оздоровительной аэробике на мячах (фитболу) учебно-воспитательные занятия соответствуют структуре урока и состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Общее соотношение используемой в педагогическом эксперименте разработанной методики отражено на рис. 7.1.



Рис. 7.1. Соотношение методики использования оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания детей-логопатов в сравнении с традиционной методикой

Необходимо заметить, что данное соотношение частей в полной мере относится к так называемому традиционному занятию, соответственно, в занятиях игровой направленности это соотношение может незначительно изменяться.

Основой для овладения ребёнком двигательными действиями являются двигательные упражнения, обеспечивающие эффективное формирование умений и навыков, развитие опорно-двигательного аппарата, физических качеств и функций организма. Поэтому в них включаются общеразвивающие упражнения и основные двигательные действия, составляющие основное содержание образовательной программы; упражнения на развитие физической культуры и упражнения по аэробике, включающие в себя средства музыкально-ритмического воспитания.

7.2. Особенности планирования учебного материала по оздоровительной аэробике на мячах

Комплекс оздоровительной аэробики на мячах с акцентированным развитием координации движений и равновесия

В таблице 7.1 представлено содержание упражнений, которые должны решать следующие задачи (табл. 7.1):

- 1) развивать координационные способности;
- 2) развивать способность к сохранению равновесия;
- 3) содействовать формированию чувства ритма.

Возраст занимающихся: дошкольники 5–6 лет.

Инвентарь: пластиковые мячи, коврики.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 25 мин.

Таблица 7.1

Комплекс оздоровительной аэробики на мячах

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	1. Выполнение «базового качания». И. п. – сидя на мяче, руки опущены: – отталкиваясь ногами от пола и слегка приподнимая бедра и туловище;	32 счета	Принять правильное положение сидя на мяче, сохраняя правильную осанку и слегка придерживаясь за него руками; не отрывать стопы от пола; расслабиться при движении вниз. Хлопками в ладони отмечать метрическую пульсацию фонограммы; следить за осанкой. При ходьбе выполнять подскоки с малой амплитудой.
	– с похлопываниями по мячу при подскоке;	4 раза	
	– с похлопываниями по бедрам.	4 раза	
	2. Разновидности ходьбы в положении сидя на мяче:	4 раза	
	– ходьба с продвижением вперед;	4 раза	
	– ходьба на месте;	4 раза	
– ходьба с продвижением назад.	4 раза		
ОСНОВНАЯ	3. «Руки вверх».		При разучивании упражнений необходимо, чтобы ребенок мог в любой момент взяться за фиксированную опору – шведскую лестницу, стену. Упражнение выполнять с маленьких контролируемых подскоков. Принять правильное положение сидя на мяче, сохраняя правильную осанку.
	И. п. – сидя на мяче, расположить кисти над плечами ладонями вверх, согнуть локти:		
	1-2 – подсакивать, вытягивая руки и ладони, «выталкиваясь» вверх;	4 раза	
	3-4 – опустить руки к плечам.	4 раза	
	4. «Выталкивание».	4 раза	
	И. п. – сидя на мяче, руки держать по сторонам, немного отодвинув их от мяча:		
1-2 – прыжок, поднять локти;	2 раза		
3-4 – оттолкнуться руками вниз, вытягивая их.	2 раза		

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	5. Комбинирование упражнений «Руки вверх» и «Выталкивание».	2 раза	Локти поднять примерно на 20 см; руки выпрямить; высота подскоков выполняется в согласованности с силой толчков и ритмом движения рук и подскоков.
	6. «Крылья».	2 раза	Руки согнуты в локте, ладони вниз.
	И. п. – сидя на мяче, руки на уровне плеч: 1-2 – подскок, отвести локти назад; 3-4 – вернуться в и. п.	2 раза	Свести лопатки вместе, локти держать на уровне плеч.
	7. «Дворники».	2 раза	Руки расположены так, как будто упираются о стекло, локти вниз.
	И. п. – сидя на мяче, поставить руки на уровне груди: 1-2 – выполнить базовое качание, одновременно начать движение руками вправо и влево; 3-4 – повторить упражнение.	2 раза	Движения руками выполняются как машинные дворники. Упражнение
	8. «Радуга» (альтернатива упражнения «Дворники»).	2 раза	выполнять в согласованности с силой толчков и ритмом движения рук и подскоков.
	9. «Самолетик».	2 раза	Руки прямые подняты вверх.
	И. п. – встать на колени позади от мяча, опереться животом и положить руки на мяч: 1-4 – лечь животом на мяч, выпрямить ноги; 5-8 – медленно выпрямить руки, приподнимая грудную клетку от мяча;	2 раза	Руки согнуты и расположены под плечами.
	9-12 – задержать положение; 13-16 – вернуться в и. п.	2 раза	Бедро лежат на мяче; при выполнении избегать чрезмерного изгиба спины; локти держать в согнутом положении.
	10. «Покачивания».	2 раза	При выполнении упражнения оставаться в пределах своего рабочего пространства.
И. п. – встать на колени позади от мяча, опереться животом и положить руки на пол спереди от него: 1-2 – покачаться вперед-назад; 3-4 – оттолкнуться обеими руками для переноса веса тела на ноги;	2 раза	Двигаться плавно, медленно, контролируя движения.	
5-6 – оттолкнуться обеими ногами для переноса веса тела на руки; 7-8 – вернуться в и. п.	2 раза	Сгибать конечности для усиления отталкивания при переносе веса тела.	
11. «Кресло-качалка».	2 раза	Принять правильное положение на мяче.	
И. п. – сидя на мяче, руки опущены: 1-2 – поднять руки вперед и вверх; 3-4 – откатить мяч немного вперед и отклониться назад;	2 раза	Удерживать прямое положение спины, пятки приподнять от пола.	
5-8 – задержать положение; 9-10 – качнуться вперед, опуская руки, позволяя мячу откатиться назад;	2 раза	Перекатиться с носков на пятки, двигаться плавно, медленно, контролируя движение, избегать прогиба спины.	
11-14 – задержать положение; 15-16 – вернуться в и. п.	2 раза	Образовать прямую линию между плечами и стопами; избегать избыточного изгиба спины;	
12. «Мостик».	2 раза	опуская по одному позвонку, двигаться плавно, медленно, контролируя движение.	
И. п. – лежа на спине, положить ноги на мяч, руки развести в стороны: 1-2 – выпрямить ноги; 3-4 – поднять ягодицы;	2 раза	Расслабить мышцы позвоночника; как можно ниже опустить грудную клетку; передвигать руки по мячу, откатывая его вперед так, чтобы руки постоянно оставались в вытянутом состоянии; голову держать между руками, взгляд направить вниз.	
5-8 – задержать положение; 9-16 – медленно положить спину на пол и вернуться в и. п.	2 раза	Вдыхать при растяжении, выдыхать при возвращении в и. п.	
13. «Растягивание мышцы спины и плеча».	2 раза	Согнуть руки и расслабить шею, положив подбородок на мяч; не позволять мячу накатываться на руки; вдыхать при перекате вперед, выдыхать при возвращении к центру	
И. п. – встать на колени позади мяча и положить на него выпянутые руки: 1-4 – сесть на пятки, прогнуться вперед; 5-8 – откатить мяч вперед и немного приподнять таз; 9-16 – задержаться в максимально вытянутом положении и вернуться в и. п.	2 раза		
14. «Растягивание и расслабление мышц спины».	2 раза		
И. п. – встать на колени за мячом и лечь на него животом, положить руки на мяч: 1-2 – перекачать мяч немного вперед и перенести на него вес тела; 3-6 – задержать положение; 7-8 – вернуться в и. п.	2 раза		

Примерный комплекс упражнений для мелкомоторной координации рук

1. Упражнения для кистей и рук одновременно с базовым качанием сидя на мяче:

– «Хлопки». И. п. – сидя на мяче, слегка поддерживаясь за него руками. Во время подпрыгивания выполнение хлопков руками спереди от себя, возвращая руки обратно на мяч между хлопками. Постепенно поднимать руки во время хлопка, пока он не будет совершаться над головой;

– «Выталкивание». И. п. – то же, руки по сторонам, не касаясь мяча. Начав прыжок, поднять локти примерно на 20 см, затем толкнуться руками вниз, вытягивая их и выпрямляя локти. Продолжить упражнение, чередуя подъем локтей и толчки руками вниз;

– «Руки вверх». И. п. – то же, расположить кисти над плечами ладонями вверх и согнуть локти. Начать подсакивать, вытягивая руки и ладони к потолку, «выталкиваясь» вверх. Опустить руки к плечам и повторить прыжок;

– «Крылья». И. п. – то же, руки на уровне груди ладонями вниз, локти на уровне плеч. Начиная подскок, отвести локти назад, сводя лопатки вместе. Вернуться в и. п. и повторить упражнение, продолжая подпрыгивать;

– «Дворники». И. п. – то же, поставить руки на уровне груди, как будто упираясь в стекло. При подскоке начать движение руками вправо и влево, как машинные дворники;

– «Руки к плечам». И. п. – то же, поднять руки к плечам. Начать пружинить и выпрямлять руки в стороны, удерживая их на уровне плеч. Вернуть руки к плечам, продолжить подпрыгивать, разгибая и сгибая руки;

– «Удары кулаками». И. п. – то же, согнуть руки перед грудью под прямым углом, локти развести в стороны. Выбросить правую руку вперед на уровне плеч, вернуться в и. п., повторить удар левой рукой;

– «Плавание». И. п. – то же, руки по сторонам, не касаясь мяча. Демонстрирование плавания брассом (кролем вперед и назад и др.), следя за симметричностью при движении рук вперед, от центра и обратно в и. п. Выполнить упражнение, пружиня на мяче.

2. Упражнения для кистей и пальцев рук:

– сжимание пальцев в кулак и разжимание пальцев обеих рук одновременно, затем по очереди (руки впереди,верху или в стороны);

– выгибание и прогибание кистей рук одновременно, затем по очереди;

– упражнения с сомкнутыми ладонями с преодолением сопротивления: наклоны вправо-влево, вперед-назад (руки перед грудью), разведение кистей в стороны, не размыкая запястий (руки вытянуты вперед);

– «Ножницы» – разведение пальцев в стороны и сведение вместе сначала одной, затем другой руки, далее обеих рук вместе;

– «Коготки» – сильное полусгибание и разгибание пальцев;

– надавливание ладонью одной руки на сомкнутые пальцы другой, преодолевая сопротивление;

– вращение больших пальцев (пальцы, кроме больших, сцеплены в замок), затем сильно сжимать подушечки больших пальцев;

– сгибание и разгибание пальцев по очереди, начиная с мизинца, затем с большого пальца, в кулак (одной руки, другой, двух рук одновременно);

– «Кулак-кольцо» – пальцы одной руки сжимаются в кулак, а пальцы другой по очереди с большим пальцем образуют кольцо; затем положения рук меняются;

– «Кулак-ладонь» – руки вытянуты вперед на уровне груди. Одна рука сжимается в кулак и сгибается в локте одновременно, другая – выпрямленной ладонью вниз; затем положение рук меняется.

3. Самомассаж кистей и пальцев рук:

– растирание ладоней движениями вверх-вниз;

– растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев;

– разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек;

– разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот; затем поочередное растирание.

Упражнения дыхательной гимнастики

В таблице 7.2 представлено содержание упражнений дыхательной гимнастики.

Упражнения дыхательной гимнастики

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнения для воспитания навыков правильного выдоха			
1	Фиксированный выдох. После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами, регулируя тем самым интенсивность выдоха)	4–6 раз	Щеки не надувать. Следить за правильной осанкой и свободой мышц плечевого пояса, шеи, лица
2	И. п. – сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки опущены: 1-3 – вдох через нос; 4-7 – выдох	4–6 раз	Упражнение выполняется под счет инструктора; длительность вдоха и выдоха постепенно увеличивается
3	И. п. – сидя на мяче: 1 – небольшой короткий вдох через нос; 2 – длинный выдох через рот; 3 – пауза, задержка дыхания; 4 – вдох и т.д.	4–6 раз	Вдох – «понюхать цветок». Выдох – «подуть на чай»
4	Форсированный выдох. И. п. – сидя на мяче: 1 – вдох носом; 2 – быстрый резкий выдох через рот (мысленно произнося сочетание «ху»)	10 раз	Следить за тем, чтобы во время выдоха передняя стенка живота быстро подбиралась по направлению внутрь и вверх, как это делается при кашлевом толчке
5	И. п. – сидя на мяче: 1 – вдох носом; 2-4 – выдыхать воздух тремя толчками, следующими один за другим	6–8 раз	Не добирать воздух во время секундных остановок в процессе тройного выдоха
Упражнения на овладение различными типами дыхания			
1	И. п. – сидя на мяче, плечи выдвинуты вперед: 1 – полный выдох, максимально втянуть живот; 2 – зафиксировать это положение на задержке дыхания; 3 – вдох, вернуться в и. п.	4–6 раз	Дыхание носовое диафрагмальное. Упражнение выполняется медленно
2	И. п. – стоя: 1-4 – руки вверх, коснуться ладонями над головой, голову вверх, посмотреть на руки – глубокий вдох; 5-8 – вернуться в и. п. – длинный выдох	6–8 раз	Дыхание носовое грудное. Медленно с напряжением поднимая руки, втянуть живот и напрячь мышцы груди, плеч и рук. Опуская руки, расслабить все мышцы
3	И. п. – стоя: 1 – вдох; 2 – задержать дыхание 2–4 с; 3 – ступенчатый выдох с произношением звуков «фу-фу-фу»	4–6 раз	Дыхание диафрагмальное. Одновременно с каждым звуком «фу» надо втянуть и затем расслабить живот. Плечи не поднимать
4	И. п. – сидя на мяче или стоя: 1 – вдох; 2 – задержать дыхание (во время паузы «надуть» живот) 3–5 с; 3 – выдох, медленно втягивая живот; 4 – расслабить все мышцы – спокойное дыхание. Счет произвольный	3–4 раза	Дыхание носовое диафрагмальное. Вдох делать как бы «в живот», при этом брюшная стенка выдвигается вперед, живот округляется

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнения на развитие дыхания и мышечное расслабление			
1	Тонизирующее дыхание. И. п. – сидя на мяче или стоя. Дыхание с постепенным удлинением выдоха (на счет от 2-4 до 6-8)	20–30 с	Дыхание носовое диафрагмальное. Выдох короткий, шумный. На выдохе можно произносить звуки «шш-ш», «зз-з», «жж-ж», «сс-с»
2	«Погружение». И. п. – о. с. – выдох. Зажать нос пальцами и задержать дыхание до 10 с, затем, убрав пальцы, сделать глубокий вдох и выдох. Счет произвольный	1–3 раза	Дыхание носовое, рот плотно закрыт
3	«Аквалангисты». И. п. – сидя на мяче или стоя. Дыхание через трубку (диаметром 10–20 мм). Вдох носом, выдох в трубку ртом	20–30 с	Варианты: 1) обычное дыхание; 2) форсированное дыхание; 3) различная мощность и продолжительность вдоха и выдоха
4	«Струна». И. п. – сидя на мяче, руки на коленях: 1 – сесть ровно, выпрямиться и вытянуться, напрячь мышцы корпуса (10–15 с); 2 – и. п., расслабиться	2–3 раза	Максимально вытянуться как струна и напрячь мышцы спины, груди, живота. Максимально расслабить мышцы всего тела, как будто «струна оборвалась»
5	«Алфавитная гимнастика». И. п. – сидя на мяче. Произносить на легком наклоне вперед звуки: Р, Л, М, Н, В, Ф, З, С, Ц, Ж, Ш, Б, П, Д, Т, Г, К, Х	8 раз каждый звук	После вдоха через нос следует медленный выдох с одновременным произнесением звуков
6	Упражнение на релаксацию. И. п. – сидя на мяче, руки на коленях. Поднять голову вверх, руки за голову, слегка прогнуть в грудном отделе позвоночника – вдох. Затем опустить руки вниз, голову свободно наклонить вперед – выдох, расслабиться. Счет произвольный	3–5 раз	Во время прогиба почувствовать, как растягиваются мышцы плечевого пояса, спины, груди. На выдохе расслабить растянутые мышцы

Примерный комплекс упражнений на мяче в сочетании с речью

1. «Рифмовки». 1 – и. п. сидя на мяче; 2 – начать подсакивать на мяче; 3 – установить ритм, произнося «Скок» при каждом подскоке; 4 – начать говорить рифмовку сразу после произношения слова «Скок». Варианты: чтение любых стихов.

Ключевые моменты: выполнять небольшие подскоки; использовать самые известные и знакомые рифмовки (стихи, чистоговорки).

2. «Раз-два-три-четыре». 1 – и. п. сидя на мяче; 2 – начать подсакивать на мяче; 3 – установить ритм, произнося «Скок» при каждом подскоке; 4 – продолжить под музыку.

Считать на четыре счета (слушать; подсакивать и считать 1-2-3-4); повторить.

Хлопнуть в ладоши на четыре счета; повторить (слушать; подсакивать и хлопать; слушать и повторять).

Маршировать на четыре счета; повторить (слушать; подсакивать и маршировать; слушать и повторять).

Отдохнуть на четыре счета; повторить (слушать и сидеть спокойно; слушать и повторять).

Считать до двух; хлопнуть два раза; повторить (слушать; подсакивать и считать до двух, дважды хлопнуть; слушать и повторять).

Дважды хлопнуть, на два счета маршировать; повторить (слушать; подсакивать и дважды хлопнуть; дважды переступить; слушать и повторять).

Сделать два шага; на два счета отдохнуть (слушать; подскакивать и маршировать на два счета, сидеть спокойно на два счета; слушать и повторять).

Раз посчитать; три раза хлопнуть; повторить (слушать; подскакивать и сказать «Раз», три раза хлопнуть; слушать и повторять).

Раз хлопнуть, сделать три шага; повторить (слушать; подскакивать и хлопнуть раз, три шага; слушать и повторять).

Сделать один шаг; отдохнуть на три счета; повторить (слушать; подскакивать и шагать, спокойно сидеть на три счета; слушать и повторять).

Считать до трех; хлопнуть один раз; повторить (слушать; подскакивать и считать до трех, раз хлопнуть; слушать и повторять).

Хлопнуть три раза, сделать один шаг; повторить (слушать; подскакивать и три раза хлопнуть; сделать один шаг; слушать и повторять).

Сделать три шага; отдохнуть на счет «Раз»; повторить (слушать; подскакивать и маршировать три раза, спокойно сидеть на счет «Раз»; слушать и повторять).

Ключевые моменты: выполнять небольшие подскоки; использовать музыку с ритмом на четыре счета; выполнять движения на каждый удар; останавливаться по команде; разграничить моменты восприятия задания, соблюдая следующее правило: сначала послушать (слуховой навык), выполнить движение (кинетический навык), послушать и выполнить то же движение; «отдых» означает отсутствие движения и счет «про себя»; использовать на каждом занятии только часть песни (например, выполнять только те такты, которые требуют выполнения одного и того же движения на четыре счета).

Примерный комплекс упражнений звуковой гимнастики

В таблице 7.3 представлен примерный комплекс упражнений звуковой гимнастики.

Таблица 7.3

Примерный комплекс упражнений звуковой гимнастики

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И. п. – сидя на мяче. Выдох – «пффф», пауза, возврат дыхания; жжж (вместо пффф), пауза, возврат дыхания; жжж, пауза, возврат дыхания; выдох – «пффф», пауза, возврат дыхания (вдох)	3–4 раза	Звук «жжж» необходимо издавать низко и негромко. При этом зубы очень крепко сжаты, губы вытянуты трубочкой и раскрыты
2	И. п. – сидя на мяче. Выдох – «пффф», пауза, возврат дыхания; ззз (вместо пффф), пауза, возврат дыхания; ззз, пауза, возврат дыхания; пффф, пауза, возврат дыхания (вдох)	1–3 раза	Произносить звук «з» удобно при сжатых зубах и в полуулыбке. Важно добиться ровного звучания
3	И. п. – сидя на мяче. Пффф», пауза, возврат дыхания; ррр (с вибрацией в груди), пауза, возврат дыхания; ррр, пауза, возврат дыхания; выдох – «пффф», пауза, возврат дыхания (вдох)	3–4 раза	Звук «р» образуется на полуулыбке при слегка сжатых челюстях
4	«Алфавитная гимнастика». И. п. – сидя на мяче. Произносить на легком наклоне вперед звуки: Р, Л, М, Н, В, Ф, З, С, Ц, Ж, Ш, Б, П, Д, Т, Г, К, Х	8 раз каждый звук	После вдоха через нос следует медленный выдох с одновременным произнесением звуков

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
5	Упражнение на релаксацию. И. п. – сидя на мяче, руки на коленях. Поднять голову вверх, руки за голову, слегка прогнуться в грудном отделе позвоночника – вдох. Затем опустить руки вниз, голову свободно наклонить вперед – выдох, расслабиться. Счет произвольный	3–5 раз	Во время прогиба почувствовать, как растягиваются мышцы плечевого пояса, спины, груди. На выдохе расслабить растянутые мышцы

Примерный комплекс имитирующих движений (творческое движение) с применением мяча

1. «Изучение структуры движения». 1 – дети занимают свое рабочее место с мячом; 2 – инструктор показывает, какими путями они могут сделать следующие движения:

- положить мяч с зада;
- положить мяч под себя;
- поднять мяч над собой;
- прокатить мяч по прямой, по кругу;
- толкнуть мяч;
- покачаться на мяче;
- балансировать на мяче;
- изогнуться на мяче;
- стать маленьким на мяче;
- стать большим на мяче;
- положить на мяч только стопу;
- положить голову на мяч;
- положить локти на мяч;
- расположиться широко на мяче, узко;
- двигаться с мячом в большом пространстве;
- поместить мяч высоко, низко, на среднем уровне;
- выполнять какое-либо движение медленно с мячом;
- выполнять какое-либо движение плавно и мягко;
- выполнять какое-либо движение в стороне от мяча, касаясь его;
- двигаться вокруг мяча, прикасаясь и не прикасаясь к нему;
- отодвинуть мяч от стенки, придвинуть к ней;
- перемещать мяч вместе с партнером, двумя партнерами.

2. «Рыбная ловля». 1 – и. п. сидя на мяче; 2 – начать подсакивать на мяче; 3 – имитировать ловлю рыбы на удочку; 4 – вытащить рыбу; 5 – тянуть огромную рыбу, потом опустить ее обратно по течению. Проиграть различные варианты: забрасывание удочки, натяжение и ослабление натяжения лески и т.д.

3. «Катание на лодке». 1 – и. п. сидя на мяче; 2 – начать подсакивать на мяче; 3 – имитировать греблю; 4 – петь любую морскую песню; 5 – «пересесть» в байдарку и грести одним веслом с двумя лопастями; 6 – объяснить детям, как правильно плыть на байдарке, обходить камни и приставать к берегу.

4. «Статуи». 1 – и. п. сидя на мяче; 2 – начать подсакивать на мяче; 3 – по сигналу быстро остановиться и принять любую позу сидя на мяче; 4 – продолжить упражнение, каждый раз по сигналу принимая новую позу. Варианты: выполнять упражнение в положении лежа на животе или на спине; начать в положении сидя на мяче и по сигналу класть на мяч любую часть тела для создания статуи; использовать различные варианты сигнала: время года, число, букву, свист или музыку; создавать статуи с партнером или с маленькой группой.

Подвижные игры с применением гимнастического мяча

1. «Делай как я!». 1 – дети по кругу садятся на мяч, а в центр круга садится на мяч один из детей. Он выполняет роль инструктора; 2 – ребенок выполняет упражнение, оставаясь в зоне своего рабочего пространства; 3 – один ребенок становится следующим инструктором, затем

сидя демонстрирует упражнение и все остальные дети повторяют за ним. При показе упражнения ребенком оно не должно повторяться; 4 – игра продолжается до тех пор, пока все дети не побудут в роли инструктора. Инструктору следует воодушевлять всех детей пробовать себя в роли лидера минимум один раз.

2. «Горячая картошка». 1 – дети встают в несколько кругов. В каждом круге должно быть четыре или пять человек; 2 – начать перебрасывание гимнастического мяча под музыку. Произносится имя ребенка, который должен поймать мяч и смотрит на него; 3 – выключить музыку. Ребенок, в руках которого оказался мяч, переходит (по часовой стрелке) в соседнюю группу, так чтобы во всех группах происходила замена игрока каждый раз, когда прекращается музыка.

3. «Круговой футбол». 1 – дети встают в несколько кругов. В каждом круге (диаметром 2–4 м) должно быть три или пять человек; 2 – и. п.: одна нога на полу, другая нога остается на гимнастическом мяче; 3 – назначить ребенка, который будет подавать команду «Начали!»; после этого дети начинают передавать свой мяч одной ногой по кругу. Если дети чувствуют себя неустойчиво, можно опустить ногу на пол после того, как они поймали мяч партнера; 4 – повторить упражнение в другую сторону. Дети по очереди дают команду тогда, когда группа готова к началу следующего упражнения.

Для более простого выполнения упражнения можно предложить детям встать «на четвереньки» или наклониться, поставив руки на пол. Дети встают в линейку, и в образующийся «тоннель» можно закатить мяч. По сигналу все ученики передают мяч.

7.3. Методика проведения занятий по оздоровительной аэробике на мячах

Обучение в детском саду детей с речевыми нарушениями включает большое количество учебных занятий коррекционной направленности, на которых малышам долгое время приходится проводить в сидячем положении. Это, как известно, отрицательно сказывается на их двигательной активности, вызывая гиподинамию и её нежелательные последствия, в том числе физическое и психическое отставание в развитии.

Содержание традиционных физкультурных занятий нацелено в основном на овладение двигательными навыками (до 80 % времени). Проводятся они по государственной программе массовых дошкольных образовательных учреждений. При подборе средств и форм организации занятий физическое воспитание рассматривается только как процесс формирования телесной сферы человека; не берутся во внимание возможности физической культуры как фактора всестороннего развития ребёнка, в том числе и формирования его речевых функций.

В связи с этим обращение к нетрадиционным формам построения физкультурных занятий и подбору оригинальных средств и методов является объективной необходимостью.

В основу экспериментальной методики занятий положена методика занятий ритмической гимнастикой и оздоровительной аэробикой с детьми младшего школьного возраста [20, 13] и методика по оздоровительной аэробике на гимнастических мячах (фитбол) для детей 3–9 лет [9], скорректированная с учётом возрастных особенностей, вида речевого нарушения детей 5–6 лет и общей длительности физкультурных занятий с дошкольниками этого возраста.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств и совершенствование основных движений

Основные движения выполняются из положения стоя с мячом в руках или сидя на мяче. Перед тем как выполнять движения в положении сидя, нужно обучить детей правильно сидеть на мяче, а затем обучить базовому качанию (пружинящие движения на мяче, отталкиваясь ногами от пола).

1. Основные виды движений – ходьба в различных направлениях (на месте, с продвижением вперёд, назад, в сторону, по диагонали); бег (с различными направлениями); прыжки (на мяче, попеременно на двух ногах и одной ноге, ноги врозь – ноги вместе, ноги врозь – ноги скрестно, подскоки на месте и в движении); бросание и ловля мяча (бросание мяча вверх, в стену, в пол; ловля мяча двумя руками, не прислоняя к себе; перебрасывание и ловля мяча в парах в разных положениях); ползание и лазание (ползание на четвереньках между мячей; перелезание через мяч и др.).

Упражнения включаются в основную часть урока и подбираются в соответствии с требованиями Программы воспитания и обучения в детском саду. В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений. На каждом занятии даются три-четыре основных вида движений, постепенно усложняя и варьируя их через сравнительно небольшие интервалы времени.

2. Упражнения, направленные на развитие физических качеств – силы, выносливости, гибкости, скоростных качеств.

Для развития *выносливости* применяются подсакивания на мяче различной интенсивности, выполняемые в комплексе отдельно с движениями рук, отдельно с движениями ног и комбинированные с движениями рук и ног. Развитие данного качества тесно связано с развитием функциональной возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей. Величина физической нагрузки, задаваемой во время занятия, оценивается с помощью пульсометрии. Она составляет 120–130 уд./мин в основной части занятия и 140–150 уд./мин на «пике» нагрузки, во время прыжковых серий. Увеличение нагрузки больше 150 уд./мин используется крайне редко. Известно, что на начальных этапах по развитию выносливости уровень нагрузки может составлять 30–50 % от уровня максимальной работоспособности. Но для более эффективного развития общей выносливости у старших дошкольников с ОНР иногда используется нагрузка и с интенсивностью до 90 % с различными интервалами отдыха (в основном ординарный, реже напряженный интервал отдыха).

Для развития *силы* применяются упражнения с собственным весом с использованием гимнастического мяча на различные мышечные группы:

1) упражнения на мышцы плечевого пояса (ходьба на руках, прокатывая мяч вниз по телу до колен, лёжа животом и грудью на мяче, сгибание-разгибание рук в положении лёжа животом на мяче);

2) упражнения на мышцы пресса (поднимание ног, удерживая мяч из исходного положения лёжа на спине, поднимание туловища, перекатывая мяч по бёдрам до колен из исходного положения лёжа на спине, упражнение «гусеница», наклон назад в положении сидя на мяче «кресло-качалка»);

3) наклоны вперёд, в сторону, назад сидя на мяче, держась руками о мяч;

4) поднимание туловища из исходного положения лёжа животом на мяче;

5) упражнения на мышцы бёдер (поднимание ног, зажав мяч лодыжками в положении лёжа на боку, полуприседы, приседания с мячом в руках, выпады в стороны из положения сидя на мяче);

6) прыжки из приседа вверх, в длину с мячом в руках, подбрасывая его.

Опытным путём доказано, что влияние силовых нагрузок не вызывает неблагоприятных сдвигов в организме старших дошкольников с ОНР. Количество повторений можно доводить до 10–12 раз; дозировка зависит от величины нагружаемых мышц. Наклоны, выпады, приседания можно доводить до 12 раз в серии, а сгибание-разгибание рук, прыжки из приседа – не более 4–6 раз. Дозировка нагрузки в упражнениях увеличивается постепенно: с 4–6 повторений и по мере преодоления утомления и становления выполняемого упражнения до 10–12 раз. В основном используются средний и медленный темп выполнения.

Развитию *скоростных качеств* у детей-логопатов способствуют простые и хорошо освоенные упражнения, которые можно выполнять с максимальной и околоразмаксимальной скоростью:

1) бег на месте с мячом в руках или сидя на нём;

2) прыжки с мячом в руках или сидя на нём;

3) различные движения руками сидя на мяче.

Время выполнения упражнений составляет от 15 до 20 с. Чтобы избежать чрезмерного напряжения, количество серий, применяемых для развития скоростного качества, – не более двух раз.

Для развития *гибкости* применяются упражнения, сопутствующие растяжке мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, ног, увеличению эластичности связок тазобедренного и коленного суставов:

1) растягивание мышц спины в положении лёжа на мяче лицом вниз, скручивание туловища лёжа на боку с мячом в руках или сидя на мяче;

- 2) прогнуться вперёд, откатывая мяч вперёд и немного приподнимая таз, как можно ниже опуская грудную клетку, из исходного положения сидя на пятках;
 - 3) прокатывание мяча до середины спины опускаясь на корточки из исходного положения сидя на мяче («мостик»);
 - 4) упражнения «складка» из исходного положения сидя на полу с мячом в руках или сидя на мяче;
 - 5) махи ногами из исходного положения лежа на полу (мяч под коленями);
 - 6) круговые движения туловищем с мячом в руках.
- Упражнения выполняются пружинными движениями 6–8 раз и путём удержания статических поз; время удержания 3–5 с.

Упражнения по аэробике, включающие в себя средства музыкально-ритмического воспитания

Оздоровительная аэробика включает в себя следующие виды упражнений:

- а) различные виды шагов в согласовании с музыкой (в различных направлениях, повороты);
- б) общеразвивающие упражнения под музыку – упражнения, направленные на развитие различных групп мышц (рук, плечевого пояса, ног туловища и т.д.), выполняемые с мячом и без него;
- в) упражнения художественной гимнастики и акробатики, выполняемые в музыкальном сопровождении («ласточка», волнообразные движения руками и туловищем, стойка на лопатках, «мост», «рыбка» и т.д.);
- г) элементы различных танцев (классического, современного, народного) и средства хореографии, которые придают оригинальность комплексам аэробики.

Упражнения по оздоровительной аэробике подбираются таким образом, чтобы создавались условия для развития координационных способностей.

Упражнения на развитие координационных способностей

Необходимыми условиями для развития координации являются постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа. Поскольку темп задается музыкальным сопровождением, то на начальном этапе ознакомления с комплексом упражнение выполняется на 8 счетов; в дальнейшем, по мере становления двигательного навыка, – на 4 счёта. Таким образом, с изменением темпа увеличивается дозировка и, соответственно, нагрузка.

Основной целью в воспитании координации движений является овладение разнообразными двигательными навыками и умениями. Такими упражнениями, включающими в себя элементы новизны, необязательно овладевать в совершенстве, поскольку они даются лишь для того, чтобы занимающиеся испытывали какие-то новые двигательные ощущения.

Отличительной особенностью разработанных комплексов является то, что в них включается серия упражнений повышенной координационной сложности. Набор упражнений этой части комплекса зависит от задач урока и часто меняется.

Наряду с использованием упражнений для развития общих координационных способностей применяются специальные упражнения и методы для коррекции менее сформированных у детей данной группы проявлений координации движений. К специальным упражнениям относятся:

1. Упражнения для развития *тактильно-кинестетической способности и мелкомоторной координации*. Упражнения на координацию движения рук выполняются в согласовании с музыкой; направлены на развитие ручной умелости, мелкой моторики и, конечно же, координации движения рук. Они не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, развивают фантазию и речь ребёнка.

Для крупных мышечных групп применяются следующие упражнения: поочерёдное, одновременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, подъёмы вперёд, в стороны, круговые движения рук; для более мелких мышечных групп – различные движения кистями в лучезапястных суставах, стопой в голеностопных, пальчиковая гимнастика (пальцевые упражнения с рифмованным сопровождением и без речевого сопровождения), инсценировки, выполняемые кистями рук. На первом этапе ознакомления с комплексом упражнения на координацию движения рук выполняются в статическом положении сидя на мяче без базового качания; затем детям предлагается выполнять эти задания балансируя на мяче. По мере овладения дан-

ными упражнениями вводятся задания на согласование мелкомоторной координации с основными движениями. Применяемый в занятии такой методический приём активно влияет на развитие способности к согласованию движений различными звеньями тела и мелкомоторной координации.

2. Упражнения для развития *способности к согласованию движений*:

- 1) ходьба сидя на мяче с движениями рук, с хлопками;
- 2) мелкомоторные упражнения в сочетании с шагами, выпадами;
- 3) мелкомоторные упражнения в сочетании с наклонами;
- 4) танцевальные движения (применяются простейшие танцевальные связки разных народных танцев).

Сначала происходит обучение более простым упражнениям, которые затем постепенно усложняются.

3. Упражнения для развития *ритмической способности*:

- 1) хлопки по выбранной части тела с небольшим покачиванием на мяче (выполнение хлопков под музыку называя выбранную часть тела);
- 2) простукивание или прохлопывание при помощи рук, ног задаваемого ритмического рисунка сидя на мяче;
- 3) с началом музыки, выполняя базовый прыжок на мяче с разнообразными движениями рук, быстро остановиться при прекращении музыки и снова начать прыгать при её возобновлении;
- 4) простые хореографические связки с использованием мячей, движения которых стилизованы под тот или иной танец («Барыня», «Макарена» и др.).

При обучении детей следует использовать принцип от «простого к сложному». Выполняя упражнения, дети учатся воспринимать ритм движения и совершенствуют тактильно-кинестетическое, зрительное и слуховое восприятие. Выполнение пружинящих движений на мяче обеспечивает восприятие внутреннего ритма.

4. Упражнения для развития *способности удерживать равновесие*:

- 1) движения бёдрами в положении сидя на мяче (из стороны в сторону, вперёд-назад, круговые движения);
- 2) удержание равновесия при поднимании пяток, пальцев ног в положении сидя на мяче;
- 3) удержание равновесия при движении ноги вперёд, в сторону и подъёме колена в положении сидя на мяче (одновременное и поочередное выполнение упражнений);
- 4) удержание равновесия при комбинированном движении рук и ног в положении сидя на мяче;
- 5) кратковременное сохранение неподвижности при симметричном и несимметричном положении различных частей тела (сидя, лёжа на животе, на боку, перекаты на мяче).

5. Упражнения для развития *способности к сохранению максимального темпа движений*:

- 1) перекаты мяча руками (с поворотами, передвижениями);
- 2) ведение мяча руками, ногами (стоя, лёжа на спине);
- 3) отбивание мяча руками, ногами (стоя, лёжа на спине);
- 4) подбрасывание и хватание, броски друг другу мяча маленького диаметра в положении сидя на мяче.

Целесообразнее вводить эти задания в вводную или основную части урока.

Специальные упражнения, направленные на развитие дыхательной функции

Данные упражнения способствуют созданию функциональной базы для становления речи ребёнка. К ним относятся упражнения дыхательной гимнастики.

У детей с речевыми нарушениями наблюдается несовершенство речевого дыхания. В основном они произносят фразы при ключичном типе дыхания, при котором воздухом заполняются преимущественно узкие верхушки лёгких, поэтому воздуха не хватает на длинную фразу. Когда ребёнок начинает говорить, он активно выдыхает то малое количество воздуха, которое взял при вдохе на первом слове, а то и на первом слоге, и затем договаривает фразу шепотом или на вдохе с «захлебыванием». Это несовершенство у данной категории детей характеризуется очень слабым вдохом и выдохом.

Для того чтобы иметь возможность свободно говорить фразами в процессе речевого высказывания, необходимо тренировать диафрагму (самую сильную из всех мышц, участвующих и в дыхании, и в голосообразовании), заставлять её активно участвовать в голосообразо-

вании, создавать так называемую опору. Для этого нужно дышать предельно глубоко, чтобы лёгкие заполнялись воздухом до самых нижних широких оснований. В этих целях при выполнении упражнений детей обучают физиологически правильно вдыхать и выдыхать воздух, различным типам дыхания, применяют упражнения для развития функциональных возможностей дыхательной системы:

1) упражнения на увеличение резервных объёмов вдоха и выдоха (максимальный прерывистый в три-четыре раза выдох с задержкой дыхания на вдохе («надувной шар»), максимальный вдох, небольшая задержка и сильный выдох («сильный ветер»));

2) упражнения с произношением согласных звуков (произношение звука «р-р-р» на выдохе («рычащий тигр»), произношение звуков «з-з-з» на выдохе («оса»);

3) произношение звуков в сочетании с движениями (беговые упражнения сидя на мяче с произношением звуков «у-у-у» («летающий самолёт»), «ж-ж-ж» («машина»).

Упражнения выполняются в спокойном положении сидя на мяче, затем усложняются (выполняются с одновременными пружинящими движениями).

В комплексы упражнений также включаются различные формы речевого материала: специально подобранные чистоговорки и рифмовки, чтение дидактических стихов; произношение отдельных фонем (звуковая гимнастика).

Координация движения со словом очень трудно даётся детям с нарушениями речи, но это, в свою очередь, способствует их развитию.

Введение слова, особенно в стихотворных формах в сочетании с другими движениями, облегчает не только освоение правильного произношения, но и овладение движениями, так как ритм стихотворной речи помогает сохранять ритмичность движения.

С одной стороны, двигательная активность ребёнка помогает интенсивней развивать его речь, с другой – формирование движений происходит при участии речи.

С помощью стихотворного ритма у детей совершенствуется произношение, отрабатывается темп речи, развивается речевой слух.

Чистоговорки, рифмовки и считалки подбираются в соответствии с комплексом занятия и меняются на протяжении освоения задания; произносятся они в сочетании с двигательными заданиями и включаются в вводную и заключительную части комплекса.

На занятии из звуковой гимнастики следует использовать один или два звука, которые уже поставлены на логопедическом занятии. Незученные звуки проговаривать во время алфавитной гимнастики не следует, так как дети в процессе многократного повторения будут закреплять неправильное произношение, которое в дальнейшем будет исправляться немного сложнее. Поэтому работу по звукопроизношению следует проводить в тесном контакте с учителем-логопедом. Вводить алфавитную гимнастику следует в основную и заключительную части занятия.

Занятия строятся в форме игровых уроков. Основное влияние на психическое развитие в детском возрасте оказывает игровая деятельность, прежде всего подвижные и имитационные игры. Они представляют собой вариант сюжетно-ролевых игр с редуцированными ролями, скрытой воображаемой ситуацией и развёрнутыми правилами.

Применение гимнастического мяча в играх способствует развитию воображения и даёт свежие идеи для его использования в повседневной жизни. Дети придумывают различные движения сидя на мяче или в положении лёжа на животе или спине. Движения имитировали животных, работу людей, активный отдых или фундаментальные двигательные навыки.

У детей развито чувство подражания, они быстро вживаются в заданный образ, сопереживают вместе с ним, радуются его победам и через движение передают эти ощущения, тем самым развивая свои творческие способности, мышление, внимание, память, которые являются основой интеллектуального развития.

Предпочтение отдается играм, направленным на развитие координационных способностей как отдельных видов, так и нескольких способностей в комплексе.

Все перечисленные выше движения выполняются под непрерывную музыку в соответствии с её структурными особенностями, характером, ритмом и темпом.

Движения, выполняемые под непрерывную музыку, являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять двигательные задания.

Музыка служит повышению эмоциональности занятий. Правильный подбор музыкального сопровождения не только влияет на эмоциональное состояние детей, но и улучшает качест-

во движений, придаёт им особую выразительность, развивает координацию движений, способствует развитию различных типов памяти. Выполняя упражнение в согласовании с музыкой, дошкольники учатся отличать музыкальные произведения по темпу, громкости звучания, размеру, мелодии.

Музыка является не только фоном для проведения занятия, но и организующим фактором, влияющим на поведение занимающихся. В связи с этим к музыкальному сопровождению предъявляются следующие требования:

1. Музыка должна быть доступной для восприятия ребёнком (детские песни, музыкальные сказки, эстрадные песни и т.д.). Очень важно, чтобы музыкальное сопровождение вызывало у ребёнка моторную реакцию, было удобным для двигательного действия.

2. Содержание музыки должно нести положительный эмоциональный настрой.

3. Музыкальный темп на протяжении всего занятия должен меняться. В основном используется средний темп; быстрый темп составляет в среднем 10–15 % от всего занятия. Для подготовительной части занятия наиболее подходящим темпом считается 110–120 акцентов в минуту; для упражнений стоя в основной части – 120–130 ритмических акцентов. Бег и прыжки удобнее всего выполнять под музыку с темпом 150–170 акцентов в минуту, а в заключительной части упражнения на растягивания выполняются с темпом 90–100 акцентов в минуту [13].

4. Музыка должна обладать чётким ритмом. Так как у детей-логопатов нарушено чувство ритма, нужно подбирать музыку так, чтобы ее темп был умеренным, а ритм чётким. Это необходимо для того, чтобы дети выполняли движения правильно и чётко, в соответствии с ритмическим рисунком.

5. Громкость звучания музыки должна быть средней. Слишком большая громкость мешает восприятию содержания занятия, подавляюще действует на психику детей.

6. Запись должна быть чистой (помехи в музыкальном сопровождении мешают восприятию ребёнком содержания занятия).

В процессе наблюдения за дошкольниками было отмечено, что они не всегда способны согласовывать свои движения с музыкой. А между тем получить наибольший эффект от выполняемых упражнений можно тогда, когда они чётко согласовываются с музыкой, т.е. выполняются строго в заданном темпе.

Опираясь на данные научно-методической литературы и учитывая результаты ранее проведенного экспериментального исследования [4], установлено, что лучше всего у дошкольников проявляется способность к воспроизведению двудольного тактового метра ($\frac{2}{4}$). Чем младше дети, тем хуже, по отношению к двудольным заданиям, им удается справиться с решением трёх- и четырёхдольных задач. Целесообразно включать в занятия со старшими дошкольниками в равной степени музыкальные произведения, модулируемые размерами $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$.

Таким образом, движения под музыку, объединённые определёнными играми, являются очень важным компонентом на пути исправления координационных, двигательных и речевых недостатков.

Для организации занятий оздоровительной аэробикой на мячах используются как специфические методы физического воспитания, так и общепедагогические и коррекционные методы.

В своей работе авторы использовали совокупность специфических методов физического воспитания, коррекционных и общепедагогических.

Метод строго регламентированного упражнения применяется при создании оптимальных условий для освоения новых двигательных умений и совершенствования освоенных навыков. Используются несколько вариантов строго регламентированного упражнения, выбор которого зависит от содержания и этапов освоения программы. С целью воспитания физических качеств применяется метод строго регламентированного, повторно-интервального упражнения. При совершенствовании разученного движения в большей степени используется метод избирательно-направленного упражнения, а метод сопряжённого упражнения применяется только для хорошо освоенных и доступных для детей-логопатов упражнений. При закреплении разученного двигательного материала к вышеуказанным применяется метод вариативного упражнения (конструктивно-формирующий этап).

Игровой метод применяется с целью организации материала занятия (физических упражнений, вспомогательного инвентаря и других средств). Деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета и в двигательном выполнении ими тех или иных образов. По желанию детей подбор и направление упражнений могут меняться, что способствует

ет развитию самостоятельности, творчества детей. Однако это не приводит к изменению дозировки, так как временной интервал задается длительностью музыки. В зависимости от состояния детей, уровня их работоспособности и т.д. игровая основа занятий позволяет регулировать ход занятия и воздействие физических средств.

Соревновательный метод применяется для оценки разученного двигательного материала. При помощи игр, конкретной соревновательной ситуации создаются условия для сравнения своих достижений на разных этапах освоения программы занятий, для выявления максимальных возможностей детей.

В тесной связи со специфическими методами физического воспитания применяется и общепедагогический метод. Особое значение уделяется методу вербального воздействия. Используются не только объяснение и указания; особое значение отводится беседе. Каждое занятие начинается с беседы с детьми о том, что выполнялось на прошлом занятии, для чего это делалось, что будет делаться на предстоящем занятии. Диалог педагога с детьми осуществляется на протяжении всего занятия, постоянно задаются педагогом вопросы по поводу того, что делают дети. Вербальное подкрепление изучаемого материала необходимо для того, чтобы дети более глубоко осознали важность выполняемых действий. Итоги занятия также подводятся в форме беседы педагога с детьми.

Для улучшения обучаемости детей с недостатками в речевом развитии необходимо обеспечивать четкое понимание ими двигательного задания. Это достигается применением следующих воздействий: проговариванием задания по частям и в целом с акцентом на значимые моменты; выполнением ритмических заданий, повторением элементов действия, составляющих его ориентировочную основу, сосредоточением внимания на опорных точках действия и контрольных позах.

К вышеописанным методам проведения занятий в оздоровительной аэробике также применяется целостно-расчленённый метод обучения композиций.

Обучение композиций проходит целостно-расчленённым методом поэтапно.

На первом этапе начального разучивания (6–8 уроков) целью обучения является изучение двигательного материала и последовательности выполнения упражнений. На этом этапе основными являются наглядный (натуральный показ) и словесный (указания, оценка действия) методы. При разучивании более сложных двигательных действий ведущим является метод расчленённо-конструктивный (обучение по частям, с последующим объединением в единое целое).

На втором конструктивно-формирующем этапе (6–8 уроков) идёт закрепление, совершенствование чёткости и слитности выполнения упражнения. Преимущественно используется целостный метод, но основными по-прежнему остаются наглядный и словесный методы. На этом этапе также используется метод вариативного выполнения упражнений, где задания, входящие в урок, выполняются в различных вариантах исполнения.

На третьем этапе (4–6 уроков) идёт совершенствование разученного материала. Если на первом этапе дети выполняют упражнения под непосредственным руководством педагога, то на последнем этапе обучения – самостоятельно, что позволяет им проявлять инициативу, творчество и умения.

Основное внимание в методике уделяется соблюдению основных принципов дидактики: наглядности, сознательности и активности, индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся.

Занятия проводятся два раза в неделю. Общая продолжительность каждого занятия в старшей группе – 20–25 мин, в подготовительной группе 25–30 мин.

Структура занятия трехчастная; включает вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Решая задачу оптимальной подготовки занимающихся, на подготовительную часть всех возрастных групп выделяется 10–15 % от общего времени.

Подготовительная часть занятий призвана способствовать физиологическому вработыванию организма, а также формированию правильной осанки. В эту часть включаются: непосредственное выполнение ходьбы, бега сидя на гимнастическом мяче и выполнение упражнений ногами (касание пяткой и носком) и руками (махи, дуги) с малой амплитудой; пальчиковая гимнастика.

Решение наиболее сложных задач осуществляется в основной части, которая занимает преобладающую долю в общем объеме времени, затрачиваемого на занятии. На неё выделяет-

ся 70–85 % от общего времени занятия. Основная часть состоит из трёх разделов: упражнения-композиции (общеразвивающие упражнения, элементы пальчиковой гимнастики в сочетании с несложными по координации движениями, выполняемые под музыку), упражнения, развивающие отстающие виды координационных способностей и направленные на развитие физических качеств, подвижные игры.

Заключительная часть занятия составляет 5–10 % от общего времени; призвана решать задачи восстановления организма ребенка после продолжительной физической нагрузки. Заключительная часть занятия включает дыхательные упражнения, отличительной особенностью которых является выполнение вдохов-движений в согласовании со специально подобранной музыкой, строго регламентирующей дозировку и паузы отдыха и различные виды ходьбы с мячом в руках или сидя на нём.

7.4. Контроль физического состояния детей

Для выявления уровней *функционального развития* дошкольников используются методы функциональных проб [6]:

1. Кистевая динамометрия (сила правой и левой кисти) с помощью детского ручного динамометра.

2. Метод спирометрии (определение жизненной ёмкости лёгких), позволяющий с помощью сухого спирометра оценить развитие дыхательного аппарата детей-дошкольников.

3. Проба с приседаниями (проба Мартинэ) для определения состояния сердечно-сосудистой системы. У ребёнка подсчитывается пульс в положении стоя, после чего испытуемый в медленном темпе за 30 с выполняет 20 приседаний, выбрасывая руки вперёд (корпус прямой). Сразу же после нагрузки подсчитывается пульс. Если превышение исходного пульса составляет: 25 % и меньше – отлично; 26–50 % – хорошо; 51–75 % – удовлетворительно; свыше 75 % – неудовлетворительно.

Методы контрольных испытаний позволяют определить уровни *двигательных способностей* детей старшего дошкольного возраста. Для этой цели используются следующие тесты-задания:

1. Бег на 30 м – для определения уровня скоростных качеств, при этом фиксируется время пробегания дистанции.

2. Бег на 300 м – для определения уровня развития выносливости. Время пробегания дистанции регистрируется с точностью до секунды.

3. Челночный бег 3 раза по 10 м – для определения способности быстро и точно переключать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.) Ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

4. Тест-задание для определения уровня скоростно-силовых качеств:

– прыжок в длину с места в специально оборудованном месте (учитывается лучшая из трех попыток);

– метание теннисного мяча сильнейшей рукой (учитывается лучшая из трех попыток).

5. Тест-задание «Складка» (наклон из положения сидя) для выявления уровня развития гибкости. Испытуемый сидит лицом к зафиксированному ящику высотой 10 см (на верхней крышке лежит линейка так, чтобы отметка 10 см находилась на ближнем к испытуемому верхнем крае ящика, а отметка 30 см – ближе к стене) и упирается раздвинутыми на 10 см стопами в переднюю стенку ящика. Необходимо, наклоняясь вперёд с прямыми ногами, коснуться возможной отметки и зафиксировать это положение в течение 3 с. Учитывается лучший из двух попыток результат. Предварительно надо выполнить лёгкую разминку.

6. Подъём туловища из положения лёжа на спине для выявления уровня развития мышц брюшного пресса. Испытуемый лежит на спине с зафиксированными и согнутыми в коленях ногами (руки за головой). Выполняется подъём туловища до вертикали. Учитывается максимальное количество выполненных движений.

7. Подъём туловища из положения лёжа на животе для выявления уровня развития силы мышц спины. Испытуемый лежит на животе с зафиксированными ногами (руки за головой). Необходимо, отрывая плечи от пола, прогнуться. Движение выполняется максимальное количество раз. Подъёмы туловища – не ниже 45°.

8. Вис на согнутых руках для выявления уровня развития силы мышц руки. Испытуемый сверху (ладонями вперёд) берётся за перекладину (руки полностью согнуты, подбородок находится непосредственно над перекладиной). По команде испытуемый перестаёт опираться ногами, повисает на согнутых руках. Подбородок находится над перекладиной; это положение необходимо сохранить как можно дольше. Результат определяется по времени в секундах.

Тестирование проводится для определения уровня развития *координационных способностей* детей 5–6 лет. Для этой цели используются следующие тесты-задания:

Реагирующая способность

1. «Ловля линейки». Схема тестирования: исходное положение испытуемого – стойка, сильнейшая рука согнута в локтевом суставе (угол 90°) ладонью внутрь, пальцы выпрямлены. Экспериментатор устанавливает линейку длиной 40 см на расстоянии 1–2 см от ладони параллельно её плоскости; нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. Экспериментатор отпускает без сигнала линейку. Перед испытуемым стоит задача, как можно быстрее поймать падающую линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до нижнего края ладони. Определяется средний результат из трёх попыток.

Кинестетическая способность

2. Тест «Перекалывание фишек». Схема тестирования: в ограниченном пространстве (в пластмассовой коробочке размером 15×19 см) рассыпаются фишки различных диаметров: крупного (20 мм), среднего (15 мм), мелкого (5 мм). Используется по десять фишек каждого диаметра. После команды «Начали!» испытуемый, взяв рукой фишку крупного диаметра, должен положить её в коробочку, стоящую рядом. Затем подобное действие он выполняет со второй фишкой такого же размера и т.д., пока не будут собраны все фишки. После того как будут собраны все фишки крупного диаметра, они перемешиваются с остальными фишками, и испытуемый по сигналу начинает собирать фишки следующего диаметра. Так происходит до тех пор, пока задание не будет выполнено с фишками других диаметров. Фиксируется время перекалывания фишек каждого диаметра.

3. Тест «Кулак, ребро, ладонь» для оценки уровня развития мелкой моторики руки. Осуществляется при выполнении испытуемым ударов по опоре: ребром ладони, кулаком, ладонью. На выполнение задания даётся пять попыток (подряд, без остановки); фиксируется число правильных выполнений задания. Предварительно испытуемый обучается данному тесту. Оценивается тест следующим образом: 5 баллов даётся за пять правильных выполнений, 4 балла – за четыре правильных выполнения, 3 балла – за три правильных выполнения, 2 балла – за два правильных выполнения и 1 балл – за одно правильное выполнение.

Способность к сохранению максимального темпа движений кистью

4. Теппинг-тест для определения способности выполнять максимальное количество движений кистью руки в единицу времени в ограниченном пространстве. Схема тестирования: испытуемому выдаётся карандаш и листок бумаги, разграфлённый на 8 одинаковых квадратов (10×10 см). Квадраты расположены по два ряда и пронумерованы от одного до восьми по часовой стрелке. По сигналу экспериментатора испытуемый должен в течение 5 с поставить максимальное количество точек в первом квадрате. По следующей команде испытуемый выполняет такое же задание во втором квадрате, в третьем и т.д. Таким образом, через каждые 5 с испытуемый должен поставить в максимально быстром темпе точки во всех квадратах. Подсчёт результатов изменён по сравнению с общепринятой методикой: фиксируется максимальное и минимальное количество движений кистью руки за 5 с; далее оценивается разница между ними.

Способность к согласованию движений рук и ног

5. «Повтори упражнения» для определения способности к согласованию движений рук и ног:

а) одноимённым способом. И. п. – о. с.:

1 – правую ногу вперёд на носок, правую руку в сторону, левую руку вперёд;

2 – и. п.;

3 – левую ногу вперёд на носок, левую руку в сторону, правую руку вперед;

4 – и. п.

Учитывается попытка (не больше пяти), во время которой было зафиксировано правильное исполнение упражнения.

б) разноимённым способом. И. п. – стойка, руки на поясе:

- 1 – шаг левой на месте, левая рука к плечу;
- 2 – шаг правой, правую руку к плечу;
- 3 – шаг левой, левую руку вверх;
- 4 – шаг правой, правую руку вверх;
- 5 – шаг левой, левую руку к плечу;
- 6 – шаг правой, правую руку к плечу;
- 7 – шаг левой, левую руку на пояс;
- 8 – шаг правой, правую руку на пояс.

Контрольные упражнения оцениваются следующим образом: за точное исполнение с первой попытки даётся 6 баллов, со второй попытки – 5 баллов, с третьей попытки – 4 балла, с четвёртой попытки – 3 балла, с пятой попытки – 2 балла, если задание не выполняется – 1 балл.

Способность к сохранению равновесия

Способность к сохранению равновесия оценивается с помощью тестов, отражающих уровень развития статического и динамического равновесия.

6. «Проба Ромберга». Используется положение «пяточно-носочное». Схема тестирования: поза «пяточно-носочная» – испытуемый должен стоять так, чтобы ступни его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты в стороны. Определяется время устойчивости в этой позе.

7. Способность к удержанию равновесия в движении (динамическое равновесие). Определяется по времени прохождения по гимнастической скамье. Схема тестирования: испытуемому предлагается пройти по гимнастической скамье (длина скамьи – 4 м, высота – 20 см, ширина – 25 см), держа руки в стороны, с максимальной скоростью. Отсчёт времени начинается с постановки ноги на скамейку и заканчивается после выполнения спуска со скамейки. Задание выполняется три раза; учитывается средний результат.

Оценка ритмических способностей

8. Схема тестирования: экспериментатор прохлопывает в ладоши определённый ритмический рисунок; испытуемый, прослушав его, должен воспроизвести рисунок. Оценка проводится следующим образом: за правильное выполнение с первой попытки даётся 6 баллов, со второй попытки – 5 баллов, с третьей попытки – 4 балла, с четвёртой попытки – 3 балла, с пятой попытки – 2 балла, если задание не выполняется – 1 балл. Предлагается пять упражнений разной сложности.

9. Схема тестирования: экспериментатор протопывает одной ногой определённый ритмический рисунок; испытуемый, прослушав его, должен воспроизвести рисунок. Оценка проводится следующим образом: за правильное выполнение с первой попытки даётся 6 баллов, со второй попытки – 5 баллов, с третьей попытки – 4 балла, с четвёртой попытки – 3 балла, с пятой попытки – 2 балла, если задание не выполняется – 1 балл.

10. Схема тестирования: испытуемый, прослушав определённый ритмический рисунок, должен воспроизвести его согласованно ногами и руками (хлопками и притопами). За правильное выполнение с первой попытки даётся 6 баллов, со второй попытки – 5 баллов, с третьей попытки – 4 балла, с четвёртой попытки – 3 балла, с пятой попытки – 2 балла, если задание не выполняется – 1 балл.

Психомоторные способности

Для изучения воспроизведения двигательного задания по показу (*зрительной памяти*) детей просят повторить движение без его объяснения после показа инструктора. И. п. – о. с.: 1 – шаг правой ногой; 2 – левую ногу приставить; 3 – присед, руки вперёд; 4 – и. п.; 5 – шаг правой ногой назад; 6 – левую ногу приставить; 7 – руки в стороны; 8 – и. п.

Для изучения воспроизведения двигательного задания по рассказу (*слуховой памяти*) детей просят повторить движение после объяснения его инструктором, исключая показ движения. И. п. – о. с.: 1 – руки вперёд; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки на пояс; 5–8 – прыжки на месте на двух ногах.

Для изучения *внимания* дошкольников инструктор трижды показывает движение на 8 счетов. Показывая упражнение в четвёртый раз, он производит замену одного из движений. Дети должны увидеть и сказать, что сделано неверно.

Двигательные задания оцениваются по пятибалльной системе, где за точное выполнение движений выставляется оценка «0», а допущенные ошибки ранжируются.

Оценка оперативной двигательной памяти

Схема тестирования: испытуемым предлагаются выполнить два комплекса упражнений; каждый комплекс состоит из десяти движений. Экспериментатор выполняет упражнения один раз вместе с детьми, которые участвуют в эксперименте, проговаривая названия положений; затем дети самостоятельно выполняют упражнения по принципу запоминания слов. Продуктивность запоминания упражнений рассчитывается по следующей формуле: количество правильных движений разделить на количество положений (10), полученный результат умножить на десять.

Комплекс упражнений 1:	Комплекс упражнений 2:
1) и. п. – о. с. руки к плечам	1) и. п. – о. с. руки вверх
2) руки в стороны	2) левая рука вверх
3) левая рука вверх	3) руки в стороны
4) руки вперед	4) руки на пояс, полуприсед
5) наклон вперед, руки вперед	5) встать, руки за спину
6) правая рука в сторону	6) правая рука вверх
7) упор присев	7) левая рука за головой
8) руки на пояс	8) наклон вперед, руки вперед
9) руки перед грудью	9) руки за головой
10) руки за головой	10) руки к плечам

Вопросы для самоконтроля

1. Оцените физическую подготовленность детей с нарушением речи дошкольного возраста.
2. Оцените физическое развитие детей с нарушением речи дошкольного возраста.
3. Оцените развитие координационных способностей детей с нарушением речи дошкольного возраста.
4. Составьте комплекс упражнений на фитболах на основании предложенных для детей с нарушением речи дошкольного возраста.
5. Опишите структуру проведения сюжетно-ролевых игр детей с нарушением речи дошкольного возраста.
6. Составьте план проведения подвижной игры, направленной на развитие координационных способностей детей с нарушением речи дошкольного возраста.
7. Опишите особенности применения музыкального сопровождения на занятиях на фитболах для детей с нарушением речи дошкольного возраста.

Библиографический список

1. Волошина, Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / Л.Н. Волошина. – Волгоград: Учитель, 2013. – 144 с.
2. Галанов, В. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников / В. Галанов. – Москва: Речь, 2010. – 160 с.
3. Ефименко, Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6–7 лет / Н.Н. Ефименко. – Москва: Дрофа, 2014. – 144 с.
4. Кузьменко, М.В. Воздействие комплексов ритмической гимнастики на физическую подготовленность дошкольников: автореф. ... дис. канд. пед. наук / Кузьменко М.В. – Малаховка, 2002. – 24 с.
5. Кукоба, Т.Б. Фитнес-технологии: учебное пособие / Т.Б. Кукоба. – Москва: МПГУ, 2020. – 234 с.
6. Кучкин, С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности / С.Н. Кучкин. – Волгоград, 1994. – 104 с.
7. Лазарь, О.Г. Особенности физического воспитания детей 5–7 лет с отклонениями в состоянии здоровья: автореф. ... дис. канд. пед. наук / Лазарь О.Г. – Краснодар, 1998. – 30 с.
8. Лапшин, В.А. Основы дефектологии / В.А. Лапшин, Б.П. Пузанов. – Москва: Просвещение, 1990. – 143 с.
9. Левченкова, Т.В. Малыши на мячах: практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок / Т.В. Левченкова, О.Ю. Сверчкова. – Москва, 2005. – 128 с.

10. Леонгард, Э.И. Я не хочу молчать / Э.И. Леонгард, Е.Г. Самсонова, Е.А. Иванова // Из опыта работы по организации процесса обучения глухих и слабослышащих детей. – Москва: Просвещение, 1990. – 110 с.
11. Леонтьев, Н.Н. Анатомия и физиология детского организма (основы учения о клетке и развития организма, нервной системы, опорно-двигательного аппарата) / Н.Н. Леонтьев, К.В. Маринова. – 2-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 1986. – 323 с.
12. Леонтьев, А.Н. Язык и разум человека / А.Н. Леонтьев. – Москва: Политиздат, 1965. – 209 с.
13. Лисицкая, Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. II. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Москва: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
14. Лисицкая, Т.С. Гимнастика и танец / Т.С. Лисицкая. – Москва: Советский спорт, 1988. – 48 с.
15. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика / Т.С. Лисицкая // Методика и физиологическое воздействие / Т.С. Лисицкая. – Москва: ФиС, 1987. – 180 с.
16. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика / Т.С. Лисицкая // 230 упражнений. – Москва: ФиС, 1987. – 96 с.
17. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое воздействие / Т.С. Лисицкая, М.Ю. Ростовцева, Е.А. Ширковец // Гимнастика. – Москва: ФиС, 1985. – Вып 1. – С. 24–29.
18. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учебно-метод. пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс; Москва: Сфера, 2012. – 608 с.
19. Маханева, М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста / М.Д. Маханева. – Москва: Сфера, 2013. – 48 с.
20. Ритмическая гимнастика для школьников / В.В. Матов, О.А. Иванова, М.А. Матова, И.Н. Шарабарова. – Москва, 1989.
21. Торчкова, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом / Т.Ю. Торчкова. – Москва: Академия, 2014. – 272 с.
22. Физическая культура от трех до восемнадцати лет // Серия «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве». – Москва: Школьная книга, 2011. – 272 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ



БАРАБАШ ОЛЬГА АЛЕКСЕЕВНА,
доктор педагогических наук, доцент.
Автор 98 научных и учебных работ.



МАЗИТОВА НАТАЛИЯ ВАДИМОВНА,
кандидат педагогических наук, доцент.
Автор 35 научных и учебных работ.



БЫСОВЕНЬ ГАЛИНА ИВАНОВНА,
кандидат педагогических наук.
Автор 47 научных и учебных работ.



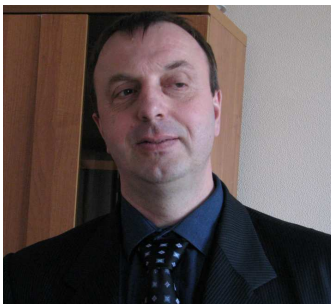
ВАСЯНИНА ИРИНА ИВАНОВНА,
кандидат педагогических наук.
Автор 33 научных и учебных работ.



МУНИРОВА ЕКАТЕРИНА АНДРЕЕВНА,
кандидат педагогических наук.
Автор 20 научных и учебных работ.



ГОРБУНОВА ОЛЬГА ВАСИЛЬЕВНА,
кандидат педагогических наук.
Автор 27 научных и учебных работ.



ЕРМАКОВ СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ,
кандидат педагогических наук, доцент.
Автор 5 научных и учебных работ.



ДЬЯКОНОВА ТАМАРА МИХАЙЛОВНА,
кандидат педагогических наук.
Автор 25 научных и учебных работ.

