МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования муниципального образования "Барышский район"
МОУ ООШ с. Павловка МО «Барышский район»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим объединением учителей	Заместитель директора по учебной работе	И.О.директора школы
_____	_____ Е.А.Желнина	_____ Н.Ю.Мельникова
___от «___» _____ 2023 г.	«01» сентября 2023 г.	Приказ №___ от «__» ____ 2023 г.

Подписано цифровой подписью: Мельникова Н.Ю.
Дата: 2023.11.10 11:01:24 +04'00'

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 6 класс

(адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования

для детей с умственной отсталостью)

Разработчик программы Буданова Александра Васильевна,

учитель физической культуры первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6-х классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования” с изменениями и дополнениями от 08.06.2015 N 576, от 28.12.2015 N 1529, от 26.01.2016 N 38, от 21.04.2016 N 459, от 29.12.2016 N 1677.
- Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (ред. от 01.02.2012);
- Устава;
- Учебного плана на 20__-20__уч.г.
- Положения о рабочей программе основного общего образования в условиях введения ФГОС ООО;
- Годового календарного учебного графика на 20__-20__уч.г.

Описание места учебного предмета (курса)

Данная рабочая программа предусматривает организацию процесса обучения в объеме 102-часов(3 часов в неделю).

Рабочая программа по физкультуре для 6 класса на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов под редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2007г., рабочей программы «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы».

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами.А также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Курс «Физическая культура» в 6 классе рассчитан на базовый уровень.

Цель:

общая цельпредмета «Физическая культура» в школе являетсясодействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- Содействовать укреплению здоровья, гармоническому физическому развитию; закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- содействовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Количество часов по программе - 102 учебных часа (по 3 часа в неделю), в соответствии с базисным учебным планом. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889, использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Содержание учебного предмета
Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение. Олимпийских игр и олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивным и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

Лыжные подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Коррекционно-развивающие задачи:

Образовательная область «Здоровье»

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви). Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Образовательная область «Физическая культура»

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния *А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.* Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.Следит за правильной осанкой. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Приоритетные формы и методы работы, направленные на коррекцию нарушений учащегося

Индивидуальная работа, работа в парах, работа по карточкам, самостоятельная работа, тестирование, работа с учебником, урок-беседа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета (см. АООП НОО)

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития

физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Система оценивания по предмету

Оценивание по предмету осуществляется в соответствии с “Положением о системе оценки в МБОУ “Завьяловская СОШ с УИОП”.

Содержание образования по предмету

КИМы (форма контроля с указанием сроков проведения, приложением текстов примерных контрольных работ, либо с указанием источника КИМа, методического пособия)

Контрольно- измерительные материалы

Контроль № п/п	Контрольное упражнение (тест)	Кол-во часов
1	Бег 30 м, с	1
2	Бег 60м, с	1
3	Прыжки в длину с разбега	1
4	Метание мяча	1
5	6-минутный бег	1
6	Прыжок в высоту	1
7	Прыжок в длину с места	1
8	Лыжные гонки 2км.	1
9	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	1
10	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	1
11	Подтягивание	1
12	Челночный бег 3Х10м	1

Нормативы по физической культуре

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
		Бег 60 м, сек	11	12,0	11,5	10,8	11,2	10,6	10,3
			12	11,5	11,0	10,1	11,2	10,4	9,8
			13	11,0	10,5	9,6	10,7	10,2	8,7
			14	10,6	10,1	9,2	10,5	10,0	9,4
			15	10,2	9,7	8,8	10,4	9,9	9,3
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
		Прыжок в длину с разбега, см.	11	250	280	320	300	260	220
			12	250	300	350	330	280	230
			13	270	320	370	220	230	240
			14	290	340	390	260	310	360
			15	310	360	410	290	330	370
		Прыжок в высоту с разбега, см	11	75	85	100	85	100	110
			12	85	95	110	90	100	110
			13	90	100	115	95	105	115
			14	95	105	120	100	110	115

			15	100	110	125	105	115	120
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
		Бег на лыжах							
		1 км, мин	11	7,40	7,20	6,50			
		2 км, мин	12	15,15	14,45	14,15	15,3	15,0	14,3
			13	14,45	14,15	13,30	15,0	14,3	14,0
		3 км, мин	14	20,00	19,40	18,30	21,0	20,0	19,3
			15	19,00	18,30	17,45	21,0	20,0	19,0
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9—11	16
			13	2	5-7	9	6	10—12	18
			14	3	7-9	11	7	12—14	20
			15	4	8-10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки) кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10—14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11—15	20
			13	1	5-6	8	5	12—15	19
			14	2	6-7	9	5	13—15	17
			15	3	7-8	10	5	12—13	16
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1мин (кол-во раз)	11	30	34	44	26	28	36
			12	32	36	46	28	30	40
			13	33	38	47	29	32	42
			14	34	40	48	30	34	43
			15	35	39	49	31	34	43

Ресурсное обеспечение учебного процесса
(с указанием УМК, литературы для учителя и учащегося, средства обучения)

УМК учителя:

№ п/п	Наименование
1	Лях В.И, Зданевич А.А. Физическая культура. Методическое пособие. 8-9 классы / базовый уровень
2	Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Справочник учителя физической культуры.2011
3	Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе: 1-11 классы: методическое пособие. М.: Изд. Центр «Владос –Пресс»,2001
4	Петров П.К.Методика преподавания гимнастики в школе: 1-11 кл.: учебник для студентов высших учеб. заведений М.: Изд. Центр «Владос – Пресс»,2001
5	Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 8-9 классов. Изд. «Феникс», 2010
6	**Электронные образовательные ресурсы**
7	Технологии спорта. Лёгкая атлетика
8	Технологии спорта. Футбол
9	Технологии спорта. Биатлон.
10	Технологии спорта. Сноуборд.
11	Технологии спорта. Хоккей.
12	Технологии спорта. Конькобежный спорт.
13	Технологии спорта. Горнолыжный спорт.
14	Технологии спорта. Бобслей
15	Олимпионики
16	http://sportrules.boom.ru/ Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр.
17	Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с.
18	http://spo.1september.ru/ - электронная версия газеты "Спорт в школе" приложение к "1 сентября".
19	http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.
20	http://www.google.com.ru/ Google.
21	www.lib.sportedu.ru/ Физическая культура. Научно-методический журнал.
22	www.lib.sportedu.ru/ Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал.
23	. http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/ Российский журнал «Физическая культура»
24	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm/ Журнал «Теория и практика физической культуры».
25	http://sportrules.boom.ru/ Правила различных спортивных игр.

УМК учащегося:

№ п/п	Наименование
1	Андреева Т.В., Гусева М.Ю., «Спорт наших дедов». - М., 2002
2	Бутин И.М. Лыжный спорт. М., 2000
3	Викулов А.Д. Плавание. – Ярославль, 1999

Календарно - тематическое планирование

№ Урока	Раздел	Тема	Кол-во часов	Примечание
1	Лёгкая атлетика (18ч)	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ.	1	**учитель**
2		Бег 30м на время.	1	
3		Низкий старт и стартовый разгон.	1	
4		Бег 60м на время.	1	
5		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега).	1	
6		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега)	1	**учитель**
7		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат	1	
8		Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель.	1	
9		Метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).	1	
10		Бег в равномерном темпе.	1	
11		Бег 1000м.	1	
12		Спортивная ходьба.	1	**учитель**
13		Спортивная ходьба, правила.	1	
14		Эстафетный бег.	1	
15		Прыжки в высоту с разбега способом (перешагивание).	1	
16		Прыжки в высоту с разбега способом (перешагивание).	1	
17		Прыжки в высоту с разбега способом (перешагивание) на результат.	1	
18		Прыжок в длину с места.	1	**учитель**
19	Спортивные игры (27ч)	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр. Баскетбол.	1	
20		Бег приставными шагами, с изменением направлением, рывки.	1	
21		Остановка в два шага, остановка прыжком.	1	
22		Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево.	1	
23		Ведение мяча на месте.	1	**учитель**
24		Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек.	1	
25		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
26		Передаче мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
27		Передача мяча при встречном движении.	1	
28		Передача мяча двумя руками с отскока от пола	1	**учитель**
29		Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	
30		Штрафной бросок	1	
31		Повороты с мячом на месте.	1	

32		Элементы тактических действий.	1	**учитель**
33		Игра по упрощённым правилам.	1	
34		Волейбол. Стойки игрока.	1	
35		Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперёд.	1	
36		Ходьба, бег и выполнение заданий.	1	
37		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
38		Передачи мяча над собой.	1	
39		Передачи мяча через сетку.	1	
40		Учебная игра по упрощённым правилам.	1	**учитель**
41		Нижняя прямая подача.	1	
42		Нижняя прямая подача.	1	
43		Прямой нападающий удар.	1	
44		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнёром.	1	
45		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнёром.	1	**учитель**
46	**Лыжная подготовка (24ч)**	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки.	1	
47		Попеременный двухшажный ход.	1	
48		Попеременный двухшажный ход.	1	
49		Одновременный одношажный ход.	1	
50		Одновременный одношажный ход.	1	
51		Одновременный одношажный ход.	1	**учитель**
52		Повороты махом на месте через лыжу и через лыжу назад.	1	
53		Повороты махом на месте через лыжу и через лыжу назад.	1	
54		Повороты «Плугом».	1	
55		Повороты «Плугом».	1	
56		Подъём «полуёлочкой».	1	
57		Подъём «Ёлочкой».	1	
58		Спуск прямо и наискось в основной стойке.	1	**учитель**
59		Спуск прямо и наискось в основной стойке.	1	
60		Спуск прямо в низкой стойке.	1	
61		Спуск прямо в низкой стойке.	1	
62		Торможение «Плугом».	1	
63		Торможение «Плугом».	1	
64		Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъёмов.	1	**учитель**
65		Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъёмов.	1	
66		Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъёмов.	1	

67		Игры на лыжах	1	
68		Игры на лыжах	1	
69		Лыжные гонки 1км.	1	
70	**Гимнастика (21ч)**	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Строевые приёмы, построения и перестроения.	1	**учитель**
71		Организующие команды и приёмы.	1	
72		Построения и перестроения на месте в движении.	1	
73		Перестроения строевым шагом, размыкание и смыкание на месте.	1	
74		Кувырок вперёд в группировке.	1	
75		Кувырок назад в упор присев.	1	
76		«Мост» из положения стоя с помощью.	1	
77		Акробатические упражнения. Комбинация.	1	
78		Акробатические упражнения. Комбинация.	1	
79		Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	1	**учитель**
80		Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см).	1	
81		Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз).	1	
82		Инструктаж по технике безопасности при занятиях на тренажёрах.	1	
83		Комплекс силовой гимнастики на тренажерах №1.	1	
84		Комплекс силовой гимнастики №2.	1	
85		Круговая тренировка.	1	
86		Комплекс силовой гимнастики на тренажерах №2.	1	
87		Комплекс силовой гимнастики на тренажерах №3.	1	
88		Круговая тренировка.	1	
89		Комплекс силовой гимнастики на тренажерах №3.	1	**учитель**
90		Определение уровня общефизической подготовленности: подтягивания мальчики - на высокой перекладине из виса; девочки – из виса лёжа на низкой перекладине 90см.	1	
91	**Лёгкая атлетика (12ч)**	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.	1	
92		Метание малого мяча на дальность.	1	
93		Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	**учитель**
94		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов).	1	
95		Отталкиванию при прыжке в длину с разбега.	1	
96		Бег из различных исходных положений.	1	
97		Скоростной бег до 60м.	1	
98		Челночный бег 3х10м.	1	
99		Кроссовый бег.	1	

100		Эстафетный бег.	1	
101		Характеристика плавания.	1	
102		Стили плавания. Закаливание.	1	**учитель**
			102ч	

Приложение

Дыхательные упражнения и самомассаж

1. «**Ветер**». На медленномвыдохе пальцем или всей ладонью прервать воздушную струю, так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.
2. Дыхание только через правую, затем только через левую ноздрю. Дыхание медленное, глубокое.
3. Сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Самомассаж

1. «**Кулачки**». Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.
2. «**Ушки**». Уши растираются ладонями по всем направлениям, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно – поступательным движением распирают в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до тре раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга. Уменьшает ощущения шума в ушах. Головную боль, головокружение.
3. «**Обезьяна расчесывается**». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка и обратно.

Растяжки

1. «**Потягивание**». И.п. – стоя. Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело. Вернуться в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке.
2. «**Растяжка для ног**». И.п. – стоя. Ноги на ширине плеч, поднять прямые руки в сторону на уровне плеч ладонями вниз:
3. **«Лодочка**». Вытянуться всем телом. Ребенок по инструкции психолога (преподавателя) поднимает прямую руку (ногу); обе руки (ноги); одноименные и разноименные руку и ногу. Затем вместе с конечностями поднимаются и опускаются голова и глаза.

Упражнения на внимание, общую и мелкую моторику.

1. «**Колечко**». Поочередно и как можно быстрее ребёнок, перебирая пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.
2. «**Черепахи**». Педагог и дети стоят у противоположных стен. По сигналу дети начинают медленные движения к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты педагог подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним.
3. «**Четыре стихии**». Дети сидят в кругу. Ведущий договаривается с детьми, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, «вода» - вытянуть руки вперед, «воздух» - поднять руки вверх, «огонь» - повернуться вокруг себя.

Релаксация

1. «**Сбрось усталость**». Встать, расставить широко ноги, согнуть их немного в коленях, согнуть тело и свободно опустить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди. Слегка покачаться из стороны в сторону, вперед, назад. Потом резко тряхнуть головой, руками, ногами, телом, «стряхивая усталость».

Стабилизация и оптимизация общего тонуса

1. «**Потянулись - сломались**». Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Педагог: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше… А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хлопок), плечах (хлопок), упали. И т.д. до мягкого падения на пол.»
2. «**Насос и надувная кукла**». Упражнение выполняется в парах. Один ребенок – надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой ребенок накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе.

Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются, напрягаются. Затем кукла снова сдувается. Дети меняются ролями.

Глазодвигательные упражнения

1.Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям, к себе – сведение глаз к центру и от себя).

2.Руки (опущены, подняты вверх или в сторону) сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в туже сторону, что и глаза, затем – в противоположную. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.

- написать глазами цифры от 0 до 9;
- нарисовать глазами пружинки;
- вытянуть руку вперед, смотреть на концы пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать руку, не сводя с нее взгляда (повторить 3-4 раза);
- широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 сек (повторить 5-6 раз);
- быстро моргать в течение 1-2 минут;
- смотреть вдаль 30-40 сек. Перевести взгляд на палец на расстоянии 25-30 см. и смотреть 3-5 сек. Повторить 3-5 раз.

3. Сложить руки вместе перед лицом. Моргнуть и посмотреть на ладони. Пусть глаза несколько раз «обойдут» руки. Повторить в другую сторону. Отдохнуть. Затем поморгать и смотреть на одну ладонь, затем на другую.

4. Выполняются глазодвигательные движения с фиксацией мышц языка и челюсти:

- сильно сжать челюсти;
- максимально открыть рот, язык спрятать;
- максимально открыть рот, максимально высунуть язык.

5. Выполнять движения глазами по основным направлениям, сопровождая их движениями языком: сначала одновременно с глазами, затем разнонаправлено.

Коммуникативные игры

1. «**Сороконожка**». Участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде «сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.п. Главная задача не разорвать цепочку и сохранить «сороконожку».

2. «**Движение**». Цель – формирование двигательной памяти. Педагог предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). дети должны повторить движения как можно точнее и в той же последовательности.

Тренировка вестибулярного аппарата.

1. И.п. – сидя (лежа). Движение глаз вправо (влево), вверх, вниз 3-5 раз. Голова неподвижна.
2. И.п. – сидя. Медленные повороты головы к правому (левому) плечу 3-5 раз. «Нет - нет».
3. И.п. – сидя. Наклоны головы в медленном темпе.

- вперед-назад «да - да». 3-5раз.
- к правому (левому) плечу «Ай-ай-ай». 3-5 раз

Выполнение этих упражнений вызывает раздражение вестибулярного аппарата, возникают нервные импульсы, которые поступают в головной мозг, и, следовательно, осуществляют стимуляцию работы нервов.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению памяти, повышают устойчивость внимания.

1. **Массаж ушных раковин.** Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину В конце упражнения разотрите уши руками.

2.**Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте тоже левой рукой и правой ногой.

3. **Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, и закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. **Горизонтальная восьмерка.** Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.
5. **Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально-симметричные рисунки (можно прописывать слова и т.п.).
6. **Медвежьи покачивания.** Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.
7. **Поза скручивания.** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 сек. Выполните то же самое в другую сторону.
8. **Дыхательная гимнастика.** Выполните либо любой комплекс дыхательных упражнений. Или ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.
9. **Гимнастика для глаз.** Любой вариант по стандартной схеме восьмерке.

Упражнения для развития правого полушария.

1. Закройте глаза. Массируйте зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделайте громкий, расслабляющий звук зевоты.
2. Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую впереди. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите то же для другой ноги.
3. В позиции сидя положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите то же для другой ноги.
4. Сядьте на стул, руки положите ладонями вниз на стол. Плечи разверните и расслабьте. Делайте круговые движения головой по направлению к грудной клетке. Во время вдоха дыхание должно проходить по центральной линии тела.
5. Сидя в кресле или на полу на мягкой поверхности, поддерживайте себя, держась руками за ручки кресла. Поднимите ноги и делайте или круговые движения сначала в одну сторону, затем в другую.
6. Сядьте, вытяните ноги и скрестите их. Кисти рук разверните лпдонями в сторону, переплетите пальцы в замок и на уровне груди удобно выверните их. Расслабьтесь, закройте глаза, дышите глубоко.

Упражнения на развитие левого полушария.

Упражнения улучшают память, повышают интеллектуальные возможности, развивают математические способности, активизируется работа головного мозга.

1. **Рисующий слон.** Встаньте или сядьте в позу слона. Колени слегка подогнуты, наклонитесь головой к плечу. Вытяните руку вперед и рисуйте ей то, что видите, большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой.
2**.Покачивание головой.** С силой схватите левое плечо правой рукой, головой медленно пересекайте среднюю линию тела, поворачивая на лево, затем направо. Расслабьтесь. Сделайте два полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторите то же для другого плеча.
3. **Вращение шеи.** Поворачивайте голову медленно из стороны в сторону, дышите свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Сначала поворачивайте голову из стороны в сторону при поднятых плечах, затем при опущенных. Вращайте головой сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми.
4. Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую позади. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите то же для другой ноги.
5. Сядьте на стул, ноги вытяните вперед и скрестите их. Сделайте наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног. Наклоните голову. Вдыхайте при подъеме тела и выдыхайте при наклоне. Повторите упражнение трижды и измените перекрестное расположение ног.
6. **Перекрестный шаг** делайте попеременно перекрестные движения руками и ногами при ходьбе на месте. Сначала прикасайтесь руками к противоположным ногам перед собой, затем за спиной. Можно сопровождать прыжками на месте.

Комплекс № 1

1.Постучите по скамейке расслабленной кистью правой, а потом левой руки.

2. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое другой рукой.

3. **Звонок.** Опираясь на скамейку ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.

4. **Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем правой. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «1, 1-2, 1-2-3 и т.д.»

6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.

7. Раскатайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.

8. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

9. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, на сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

Комплекс № 2

1. Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки – выдох.

2. **Снеговик** Стоя. Представьте. что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерший снег. Пришла весна, пригрело солнцеи снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

3.Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполните до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните их.

4. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

5. **Рожицы.** Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки. Выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко раскрывая рот.

6. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

7. вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями против часовой стрелки(сначала однонаправлено, затем разнонаправлено), сводите и разводите пальцы обеих рук Попробуйте с движениями рук одновременно широко открывать и закрывать рот.

8. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.

9. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимайте ими.

10. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз

Комплекс № 3

1. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести соревновательный элемент в группе.

2. **Дерево.** Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер, раскачайте тело, имитируя дерево.

3. **Внутри – снаружи**. Лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (дыхание других, шум на улице и т.п.). Перенесите внимание на свое тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, позы тела и т.д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.

4. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.
5. Делайте движения челюстью в разных направлениях.
6. Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу-вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.
7. Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.
8. Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.
9. Стоя на четвереньках, имитируя потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимайте голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.
10. Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево, определенное количество раз.

Комплекс № 4

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.
2. **Полет.** Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны Закройте глаза, представьте себе, что летите, размахивая крыльями.
3. Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.
4. Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.
5. Отработайте такие движения языка как щелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два щелканья, два цоканья, два посвистывания и т. д.
6. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.
7. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.
8. Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест – накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: Сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.
9. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибайте и выпрямляйте их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.
10. **Клад.** В комнате прячется игрушка или конфета. Найти ее ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.п.»

Комплекс № 5

1. Дышите только через одну ноздрю(сначала левую, затем правую).
2. **Яйцо.** Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.
3. **Лодочка.** Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, раки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение лежа на животе.
4. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатывайте однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.
5. Гимнастика для языка: движения в разные стороны, выгибание языка, сжимание и разжимание языка, свертывание в трубочку.
6. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
7. Закройте глаза. Попробуйте опознать предмет, который вам дадут в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.п.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промашите в воздухе).
8. Лежа на полу, коснитесь локтем(кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.
9. Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.

10. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.