

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 89 с углубленным изучением отдельных предметов»
(МБОУ «СОШ №89»)

РАССМОТРЕНО
на заседании ПК
протокол № 5 от 27.08 2023
ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол № 13 от 28 августа 2023



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
С.А. Кортаева
Приказ № 74/1 от 31 августа 2023

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
по дополнительной
адаптированной физической культуре

**1. Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой
умственной отсталостью, осваивающих АООП образования
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) 1 вариант части формируемой участниками
образовательных отношений**

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физкультуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и содержания образования по разделам программы по адаптивной физкультуре.

**Цели и задачи примерной рабочей программы по адаптивной
физической культуре**

Цели примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «физическая

культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

- 1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;

- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);

- согласованию симметричных и асимметричных движений;

- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия

- ориентации в пространстве;

- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;

- ритмичности движений;

- способности к расслаблению;

- ритмичности движений;

- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;

- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;

- гармонизация физического развития;

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;

- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания,

предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, на занятиях по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура», в процессе реализации программы воспитания;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных

средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;

– развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;

– специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;

– стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с V по IX класс, составляет 170 часов:

V класс – 34 часа;

VI класс – 34 часа;

VII класс – 34 часа;

VIII класс – 34 часа;

IX класс – 34 часа.

Особенности психического и физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Нарушения двигательного развития обучающихся с умственной отсталостью сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей (А.А. Дмитриев).

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и

суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного

построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

М.С. Певзнер (1989), С.Д. Забрамная (1995), Е.М. Мастюкова (1997) отмечают характерные для умственно отсталых школьников быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость. У многих обучающихся с интеллектуальными нарушениями встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты (Худик В.А., 1997).

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % обучающихся с умственной отсталостью.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены

дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *достаточный уровень* планируемых результатов АООП.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

б) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный. Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным (1 группа) и достаточным (2 группа) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;
- уровень физического развития;
- двигательные возможности;
- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП I варианта):

с V по IX класс, на момент завершения IX класса;

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с V по IX класс, на момент завершения IX класса:

минимальный уровень:

- знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
 - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
 - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
 - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
 - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
 - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;
- достаточный уровень:
- представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
 - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
 - знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
- знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
 - знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
 - подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
 - участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
 - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
 - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
 - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
 - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре

V-IX классы

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты паралимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность через активное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;
- использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической

культурой;

– осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);

– обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;

– адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

– дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

– использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

– использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

1.3. Содержание программы

Реализация программа осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);

в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

2. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.

3. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.

4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.

8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.

9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.

11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и др.

К естественно-средовым факторам относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

Гигиенические факторы включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закаливающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

Специальные условия

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в соответствие с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;

- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);

- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;

- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;

- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;

- специальное обучение играм по правилам;

- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);

- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

V-IX классы				
Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
			1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
Теоретические сведения		<p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Роль физкультуры в подготовке к труду.</p> <p>Значение физической культуры в жизни человека.</p> <p>Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.</p> <p>Помощь при травмах.</p> <p>Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.</p> <p>Физическая культура и спорт в России.</p> <p>Специальные олимпийские игры.</p> <p>Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.</p>	<p>- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);</p> <p>- рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.);</p> <p>- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);</p> <p>- осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.) с помощью учителя;</p> <p>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по</p>	<p>- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);</p> <p>- рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.);</p> <p>- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);</p> <p>- осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды,</p>

			<p>видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);</p> <ul style="list-style-type: none"> - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений; - демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных 	<p>тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план самостоятельно; - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) самостоятельно; - слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты
--	--	--	---	--

			<p>сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений (при необходимости с помощью учителя);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).</p>	<p>сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</p> <p>- демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>
Гимнастика	Теоретические сведения.	<p>Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.</p> <p>Правила поведения на занятиях по гимнастике.</p> <p>Значение утренней гимнастики.</p>	<p>- получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам;</p> <p>- слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (при необходимости с помощью учителя);</p> <p>- закрепляют элементарные</p>	<p>- получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам;</p> <p>- слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях</p>

			<p>сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений (с помощью учителя); - осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (при необходимости с помощью учителя), называют основные приёмы самоконтроля; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий; - слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции; 	<p>(самостоятельно);</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - самостоятельно удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений; - осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (самостоятельно); - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (самостоятельно), называют основные приёмы самоконтроля; - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют
--	--	--	--	--

			<p>- рассматривают и просматривают наглядные и демонстрационные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.</p>	<p>элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий;</p> <p>- слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции;</p> <p>- просматривают и рассматривают демонстрационные и наглядные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.</p>
Практический материал.	<p>Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - для развития мышц кистей рук и пальцев; - мышц шеи; - расслабления мышц; - укрепления голеностопных суставов и стоп; - укрепления мышц 	и без и	<p>- выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя;</p> <p>- выполняют строевые команды;</p> <p>- слушают объяснение, смотрят показ учителя, выполняют перестроение под щадящий счёт;</p> <p>- выполняют ходьбу с заданиями, ориентируясь на образец других обучающихся (с достаточным уровнем): размыкание, повороты при ходьбе;</p> <p>- выполняют ходьбу «Змейкой»,</p>	<p>- выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя;</p> <p>- чётко и правильно выполняют строевые команды;</p> <p>- выполняют <i>ходьбу</i>, ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;</p> <p>- выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;</p> <p>- выполняют <i>ходьбу</i> «Змейкой»,</p>

		<p>туловища, рук и ног; - для формирования и укрепления правильной осанки. <i>Упражнения с предметами:</i> - с гимнастическими палками; большими обручами; - малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; - со скакалками; гантелями и штангой; лазание и перелезание; - упражнения на равновесие; - опорный прыжок; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - упражнения на преодоление сопротивления; - переноска грузов и передача предметов. <i>Коррекционные упражнения</i> на развитие координационных</p>	<p>«Противоходом»; - выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»; - выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал (при необходимости с помощью учителя); - выполняют <i>ходьбу</i>: - ходьбу в различном темпе по диагонали; - перестроение из колонны по одному в колонну по два; - выполняют смену ног при ходьбе; - выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием); - удерживают интервал при ходьбе; - выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя; - выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы; - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне; - изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге; - выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди</p>	<p>«Противоходом»; - выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»; - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне; - изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге; - выполняют фигурную маршировку; - выполняют ходьбу в различном темпе по диагонали; - перестроение из колонны по одному в колонну по два; - выполняют смену ног при ходьбе; - выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием); - удерживают интервал при ходьбе; - выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя; - выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы; - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне; - изменяют скорость передвижения при</p>
--	--	--	---	--

		<p>способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение в различных местах зала по показу и по команде; - построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки; - ходьба по диагонали по начерченной линии с подсчётом количества шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения; - стоя боком к гимнастической стенке, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения по прямому указанию учителя; - ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне; - прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место; - прыжок в длину с разбега и приземлением в 	<p>идущего учащегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют медленный <i>бег</i>: в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м с высокого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе. - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м); - выполняют <i>прыжки</i>: - через скакалку на месте в равномерном темпе; - на одной/двух ногах произвольным способом; - через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 4 метра); - в шаге с приземлением на обе ноги; - в длину; - в длину «оттолкнув ноги»; - выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»; - выполняют <i>метание</i>: мяча в пол на высоту отскока; - метание малого мяча на дальность в коридор 10 м; - метание мяча в вертикальную цель; 	<p>ходьбе/беге;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют медленный <i>бег</i>: в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе. - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м); - выполняют <i>прыжки</i>: - через скакалку на месте в равномерном темпе; - на одной/двух ногах произвольным способом; - через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 5 метров); - в шаге с приземлением на обе ноги; - в длину; - в длину «оттолкнув ноги»; - выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»; - выполняют <i>метание</i>: мяча в пол на высоту
--	--	--	---	--

		<p>обозначенное место;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подлезание под препятствие определённой высоты с контролем и без контроля зрения; - повороты кругом без контроля зрения; - прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определённое количество шагов; - прыжковые упражнения с точностью прыжка; - ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям); - прыжок на заданное расстояние; - ходьба в шеренге; - передача мяча в шеренге; - поочерёдные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз – левая вниз по примеру учителя; - поочерёдные разнонаправленные движения рук: правая – вверх, левая - в сторону, 	<ul style="list-style-type: none"> - толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; - выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя)</i>: - упражнения на осанку, - дыхательные упражнения, - основные положения, - движения головы, - конечностей туловища; - слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения под счёт; - выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание; - удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом; - удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой); - восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений; - выполняют дыхательные 	<p>отскока;</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание малого мяча на дальность в коридор 10 м; - метание малого мяча с 3 шагов с разбега в коридор 10 м; - метание мяча в вертикальную цель; - метание мяча в движущуюся цель; - толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; - выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя)</i>: - упражнения на осанку, - дыхательные упражнения, - основные положения, - движения головы, - конечностей туловища; - слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие
--	--	--	--	---

		<p>правая - в сторону, левая - вверх;</p> <p>- поочерёдные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить;</p> <p>- поочерёдные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз – правую ногу приставить;</p> <p>- построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по необходимости помощь учителя);</p> <p>- прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определённое количество шагов (помощь учителя);</p> <p>- ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него (с помощью учителя).</p>	<p>упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;</p> <p>- рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза;</p> <p>- фиксируют положение головы при смене исходного положения;</p> <p>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости;</p> <p>- из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс;</p> <p>- используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений;</p> <p>- выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно;</p> <p>- выполняют полуприседы с различным положением рук;</p> <p>- выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад.</p> <p>- выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i></p>	<p>упражнения под счёт;</p> <p>- выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове:</p> <p>повороты кругом, приседание;</p> <p>- удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом;</p> <p>- удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой);</p> <p>- восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;</p> <p>- рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза;</p> <p>- фиксируют положение головы при смене исходного положения;</p> <p>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке</p>
--	--	---	---	---

		<p>- с гимнастическими палками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой; - совмещают движения палки с движениями туловища, ног; - выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. <p>- с набивными мячами (вес 1-3 кг) выполняют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча; - передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног; - сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу. <p>Выполняют упражнения на гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. <p>Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности); - из положения упор присев: стойка на лопатках (по 	<p>с различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс; - используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений; - выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно; - выполняют полуприседы с различным положением рук; - выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад. <p>- выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками: - выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой; - совмещают движения палки с движениями
--	--	---	---

			<p>возможности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост из положения лёжа на спине (по возможности); - перекаты в стороны; - стойка на лопатках перекатом назад из упора присев; - «полушпагат», руки в стороны; - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки; - для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено; - выполняют <i>переноску груза и передачу предметов</i>: - переносят 1-2 набивных мяча (вес до 4-5 кг) на расстояние 6-8 м; - выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях; - выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу; - выполняют <i>танцевальные упражнения</i>: приглашение к танцу; - сочетают разученные 	<p>туловища, ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. - с набивными мячами (вес 1-3 кг) выполняют: - броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча; - передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног; - сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу. <p>Выполняют <i>упражнения на гимнастической скамейке</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. <p>Выполняют <i>акробатические упражнения (элементы, связки)</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности); - из положения упор присев: стойка на
--	--	--	---	---

		<p>танцевальные шаги под музыку. Выполняют <i>упражнения с использованием гимнастических снарядов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>упражнения на гимнастической стенке:</i> - наклоны вперёд, в стороны; - прогибания туловища; - взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса); - взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой; - выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.; - наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер; - сгибают и поднимают ноги в висе поочередно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя); - различные взмахи; - пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; - сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола. - <i>упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой:</i> 	<p>лопатках (по возможности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост из положения лёжа на спине (по возможности); - перекаты в стороны; - стойка на лопатках перекатом назад из упора присев; - «полушпагат», руки в стороны; - для мальчиков: кувырок вперёд из положения сидя на пятках; - толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки; - для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено; - выполняют <i>переноску груза и передачу предметов:</i> - переносят 1-2 набивных мяча (вес до 5-6 кг) на расстояние 8-10 м; - выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях; - выполняют передачу
--	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> - выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой; - выполняют соскоки с сохранением равновесия; - повороты в приседе (по необходимости с помощью рук); на носках; - прыжки с продвижением вперёд (на полу). - ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом; - расхождение вдвоём (два способа); - бег по коридору 30-50 см, по скамейке с различным положением рук и мячом; - выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя); - вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд; - повороты махом ноги назад; - переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа; - соскок - ноги вместе; - выполняют <i>лазание и перелезание</i>: - вис на руках; - передвигаются вправо, влево в 	<p>набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют <i>танцевальные упражнения</i>: приглашение к танцу; - сочетают разученные танцевальные шаги под музыку. <p>Выполняют <i>упражнения с использованием гимнастических снарядов</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>упражнения на гимнастической стенке</i>: - наклоны вперёд, в стороны; - прогибания туловища; - взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса); - взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой; - выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.; - наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер;
--	--	---	--

			<p>висе на гимнастической стенке с поддержкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними; - выполняют лазание различными способами; <p><i>Опорный прыжок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение с показом, выполняют подводящие упражнения, прыгают; - наскок в упор, стоя на коленях соскок с помощью учителя; - наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок (страховка педагога); - выполняют наскок в стойку на коленях; - преодолевают препятствия (конь, скамейку) при страховке педагога с опорой на одну руку (по возможности); - прыжки на мостике вверх (держатся за руки учителя); - прыжок в упор, стоя на коленях (по возможности). 	<ul style="list-style-type: none"> - сгибают и поднимают ноги в висе поочередно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя); - различные взмахи; - пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; - сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола. <p><i>упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой; - выполняют соскоки с сохранением равновесия; - повороты в приседе (по необходимости с помощью рук); на носках; - прыжки с продвижением вперёд (на полу). - ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом; - расхождение вдвоём
--	--	--	--	---

				<p>(два способа);</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег по коридору 20-40 см, по скамейке с различным положением рук и мячом; - выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя); - вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд; - повороты махом ноги назад; - переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа; - соскок - ноги вместе; - выполняют <i>лазание и перелезание</i>: - вис на руках; - передвигаются вправо, влево в висе на гимнастической стенке с поддержкой; - преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними; - выполняют лазание различными способами;
--	--	--	--	---

				<p><i>Опорный прыжок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение с показом, выполняют подводящие упражнения, прыгают; - наскок в упор, стоя на коленях соскок с помощью учителя; - наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок; - выполняют наскок в стойку на коленях; - преодолевают препятствия (конь, скамейку) с опорой на одну руку; - прыжки на мостике вверх (держатся за руки учителя); - прыжок в упор, стоя на коленях.
Легкая атлетика	Теоретические сведения.	Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - просматривают презентации «Роль физкультуры в 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);

		<p>эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.</p>	<p>подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем); - получают представление о кроссовом беге, беге по виражу; - дифференцируют различные виды бега; - осваивают на доступном уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - помогают учителю в судействе по бегу, прыжкам, метанию; - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план; - обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).</p>	<p>- просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - получают представление о кроссовом беге, беге по виражу; - дифференцируют различные виды бега; - осваивают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - осуществляют судейство по бегу, прыжкам, метанию (под контролем учителя); - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы учителя по материалу урока; - обосновывают значимость развития</p>
--	--	--	---	---

				физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.
Практический материал.	<p><i>Бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - медленный бег с равномерной скоростью; - бег с варьированием скорости; - скоростной бег; - эстафетный бег; - бег с преодолением препятствий; - бег на короткие, средние и длинные дистанции; - кроссовый бег по слабопересеченной местности. <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; - прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); - прыжки в высоту способом «перекат»; - толкание набивного мяча; - метание нескольких малых мячей в 2-3 цели; - метание деревянной гранаты. 	<p><i>Ходьба:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу за другим обучающимся, ориентируясь на его образец; - выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы; - выполняют ходьбу с заданиями; - идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага; - выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища по указанию учителя за обучающимся с достаточным уровнем; - идут на скорость 10-15 мин. (от 30-50 м); - выполняют ходьбу группами наперегонки; - выполняют ходьбу по местности до 1 км; - выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно; - проходят отрезки от 100 до 200 м; - выполняют пешие переходы 	<p><i>Ходьба:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы; - выполняют ходьбу с заданиями; - выполняют ходьбу с изменением направлений, скрестным шагом, с ускорением; - идут продолжительной ходьбой 20-30 мин. в различном темпе с изменением шага; - выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища; - идут на скорость 15-20 мин. от 50 до 100 м; - выполняют ходьбу группами наперегонки; - выполняют ходьбу по местности 1,5-2 км; - выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно; - проходят отрезки от 100 до 200 м; - выполняют пешие 	

		<p>по местности от 3 до 4 км; - выполняют фиксированную ходьбу.</p> <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 2 мин., до 3 мин.; - выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см); - выполняют бег на скорость 60 м с высокого старта; - выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; - выполняют бег с преодолением препятствий (h - 10-30 см); - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м); - выполняют бег по кругу 60 м; - выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м; - выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение); - выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений; - бегут 60 м с ускорением и на время; - выполняют бег на дистанцию 	<p>переходы по местности от 3 до 4 км; - выполняют фиксированную ходьбу</p> <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., до 5 мин.; - выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30см); - выполняют бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта; - выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; - выполняют бег с преодолением препятствий (h - 30-40 см); - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки; - выполняют бег по кругу 100 м; - выполняют бег на
--	--	---	---

		<p>40 м (2-4 раза), на 60 м - 1 раз;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют бег на 80 м с преодолением 2–3 препятствий; - бегут встречную эстафету; - бегут в медленном темпе от 5 до 8 мин; - начинают бег с различного старта на 60 м; - выполняют бег 60 м 2 раза, бег на 100 м – 1 раз; - выполняют бег с ускорением; - выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий; - пробегают эстафету 4*60, 4*100; - выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м; - бегут кросс на дистанцию 500 м; - выполняют медленный бег 6-10 мин. <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на одной-двух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют прыжки в шаге с 	<p>отрезке с ускорением 60 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют кроссовый бег на дистанцию 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики); - выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений; - бегут 60 м с ускорением и на время; - выполняют бег на дистанцию 40 м (3-6 раз), на 60 м - 3 раза, бег на 100 м – 2 раза; - выполняют бег на 80 м с преодолением 3–4 препятствия; - бегут встречную эстафету; - бегут в медленном темпе от 8–12 мин; - начинают бег с различного старта на 100 м; - выполняют бег на дистанцию 60 м (4 раза); - бегут с ускорением; - выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок.; бег на 60 м - 4 раза; - выполняют бег 100 м с преодолением 5
--	--	---	--

			<p>приземлением на обе ноги;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки в длину; - выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»; - выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»; - выполняют прыжки в длину с разбега: слушают объяснение техники выполнения прыжка, смотрят образец выполнения прыжка; - имитируют прыжок на месте; - прыгают, продвигаясь вперёд произвольно до определённого наименьшего расстояния; - имитируют фазы прыжка (зона отталкивания до 1 м); - прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 80 см; - запрыгивают на препятствие высотой 30 – 40 см, на баскетбольное кольцо с толчком обеих ног; - выполняют многоскоки; - прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 50 см; - выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом; 	<p>препятствий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробегают эстафету 4*100; - выполняют эстафетный бег с этапами до 200 м; - бегут кросс на дистанцию 500, 800, 1000 м. - выполняют медленный бег 10-12 мин. <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на одной-двух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 5 метров); - выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; - выполняют прыжки в длину; - выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»; - выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»;
--	--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> - прыгают на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.); - выполняют прыжок в длину с разбега согнув ноги; тройной прыжок (юноши). - выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину. <p><i>Метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют метание мяча в пол на высоту отскока; - выполняют метание малого мяча на дальность с места (к. 10 м); - выполняют метание мяча в вертикальную цель; - выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; - слушают объяснение, зрительно воспринимают показ техники метания мяча; - имитируют метание мяча; - метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота – 2-3 м; в мишень диаметром 120 см. из разных исходных положений); - имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега; - выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с места; 	<ul style="list-style-type: none"> - прыгают с поворотами на одной, двух ногах; - выполняют прыжки в длину с разбега: слушают инструкцию, смотрят показ с объяснением, имитируют прыжок на месте; - выполняют прыжки, продвигаясь вперёд произвольно; - выполняют все фазы прыжка в длину (зона отталкивания до 80 см); - прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 40 см; - запрыгивают на препятствие высотой 60-80 см, на баскетбольное кольцо с толчком одной ноги, обеих ног; - выполняют прыжки со скакалкой до 2-х мин.; - выполняют многоскоки; - прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 1 м; - выпрыгивают с низкого приседа с набивным
--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют метание мяча на дальность; - толкают набивной мяч весом 1-2 кг с места в сектор, стоя боком; - слушают объяснение с показом техники метания набивного мяча 1-2 кг руками снизу, метают набивной мяч 1 - 2 кг руками снизу, из-за головы, через голову; - толкают набивной мяч; - метают мяч в цель, на дальность, коридор - 10 м. - метают набивной мяч 1-2 – выполняют метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений; - выполняют метание различных предметов весом 100 – 150 г в цель и на дальность; - выполняют толкание набивного мяча весом 3-4 кг. 	<p>мячом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгают на одной ноге со скакалкой с продвижением вперед (10-15 сек); - выполняют прыжок в длину с разбега «с н» на основе подбора индивидуального разбега; - выполняют тройной прыжок (юноши); - осваивают технику выполнения прыжков способами «перекат» или «перекидной»; - выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину. <p><i>Метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют метание мяча в пол на высоту отскока; - выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (к. 10 м); - выполняют метание мяча в вертикальную цель; - выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; - слушают объяснение,
--	--	--	--	--

				<p>зрительно воспринимают показ техники метания мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитируют метание мяча; - метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота – 2-3 м; в мишень диаметром 100 см. из разных исходных положений); - имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега; - выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега; - выполняют метание мяча на дальность; - толкают набивной мяч весом 2 кг с места в сектор, стоя боком; - слушают объяснение с показом, метают набивной мяч 2-3 кг руками снизу, из-за головы, через голову; - толкают набивной мяч; - метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м; - бросают набивной мяч весом 3 кг руками снизу,
--	--	--	--	---

				<p>из-за головы, от груди; через голову на результат;</p> <ul style="list-style-type: none"> - толкают набивной мяч весом 2-3 кг со скачка в сектор; - метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м.; - метают несколько мячей в различные цели из различных сходных положений; - выполняют метание различных предметов из мягких материалов весом 100 – 150 г в цель и на дальность; - выполняют толкание набивного мяча весом 4 кг. 	
Лыжная конькобежная подготовки	и	Теоретические сведения.	<p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека; - слушают, называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный 	<ul style="list-style-type: none"> - Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека; - слушают, называют и дифференцируют термины – названия

		<p>двухшажный ход;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя; - соотносят название вида лыжного спорта с его изображением; - дифференцируют 1-2 вида лыжного спорта (например, лыжные гонки, биатлон); - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении лыжного спорта для развития физических качеств человека (развитие координации движений рук и ног при передвижении на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом); - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем); - получают сведения о лыжных 	<p>лыжных шагов: скользящий шаг, ступаящий шаг, попеременный двухшажный ход;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя; - соотносят название вида лыжного спорта с его изображением, описанием; - дифференцируют виды лыжного спорта; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении лыжного спорта для развития физических качеств человека (развитие координации движений рук и ног при передвижении на лыжах
--	--	--	---

		<p>мазях, их применении;</p> <ul style="list-style-type: none"> - отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план; - обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам); - слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. 	<p>ступающим шагом, скользящим шагом);</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа); - получают сведения о лыжных мазях, их применении; - отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план; - обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека; - слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам.
	<p><i>Конькобежная подготовка</i> Аэродинамические</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками; 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками;

		<p>характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках (элементарные сведения), отвечают на вопросы по рассказу; - называют аэродинамические характеристики тела человека (с помощью учителя); - смотрят показ с объяснением техники бега по прямой и на поворотах; - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя о технике бега по прямой и на поворотах; - слушают объяснение и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповой работе по заданию учителя 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках, отвечают на вопросы по рассказу; - называют аэродинамические характеристики тела человека; - смотрят показ с объяснением техники бега по прямой и на поворотах; - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя о технике бега по прямой и на поворотах; - слушают объяснение и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку; - рассматривают наглядно-демонстрационные
--	--	---	--	---

			<p>(обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем);</p> <ul style="list-style-type: none"> - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). 	<p>материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки.
	Практический материал.	<p><i>Лыжная подготовка</i> Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече; - передвигаются с лыжами под рукой, на плече; - выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж; - передвигаются ступающим шагом по лыжне; - передвигаются скользящим шагом по лыжне; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной; - выполняют спуск со склонов в низкой стойке; - смотрят показ с объяснением 	<ul style="list-style-type: none"> - Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече; - передвигаются с лыжами под рукой, на плече; - выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж; - передвигаются ступающим шагом по лыжне; - передвигаются скользящим шагом по лыжне; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска

			<p>техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон); - выполняют подъём по склону наискось и прямо; - выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону; - передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м; - передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом; - выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100 м (по возможности); - выполняют повороты переступанием на месте; - выполняют передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1 км; - преодолевают на лыжах 500 м (девочки), 1 км. (мальчики); - играют в игры на лыжах; 	<p>склонов в низкой стойке и основной;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют спуск со склонов в низкой стойке; - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»; - выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон); - выполняют подъём по склону наискось и прямо; - выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону; - передвигаются на лыжах до 1,5 км; передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м; - передвигаются на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом;
--	--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода; - смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»; - выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками; - передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 30-50 м (3 раза); 100 м (2 раза); - передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км (девочки); до 1,5 км (мальчики); - осваивают и совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный ходы, одновременный двушажный ход; - выполняют поворот махом на месте; - передвигаются в быстром темпе на отрезках 30-40 м (девочки - 2-3 раза, мальчики 3-5 раз, на кругу 100-150 м (девочки – 1 раз, мальчики – 2 раза); - передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики. - выполняют спуски в средней и высокой стойке на лыжах; - выполняют поворот на 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100 м; - выполняют повороты переступанием в движении; - передвигаются на лыжах на дистанцию до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики); - играют в игры на лыжах; - участвуют в эстафетах на лыжах; - совершенствуют технику выполнения двухшажного хода, одновременного одношажного хода; - смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»; - выполняют торможение «плугом»; - выполняют подъём «полуёлочкой», «полулесенкой»; - передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 40-60 см (5-6 раз); 150-200 м (2-3 раза); - передвигаются на лыжах до 2 км (девочки); до 3 км (мальчики); - соревнуются в лыжных
--	--	--	--

			<p>параллельных лыжах при спуске на лыжах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза; - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км. 	<p>эстафетах (300-400 м);</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный ходы одновременный двушажный ход; - выполняют повороты махом на месте; - тормозят лыжами и палками; - смотрят показ с объяснением правильного падения при прохождении спусков; - имитируют и тренирую правильное падение при прохождении спусков; - передвигаются в быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки 3-5 раз, мальчики 5-7 раз), на кругу 150-200 м (девочки - 1-2 раза, мальчики - 2-3 раза); - передвигаются на лыжах на дистанцию до 2 км девочки, до 3 км мальчики; - участвуют в лыжных эстафетах на кругу 300-400 м; - проходят на лыжах дистанцию до 2 км
--	--	--	--	--

				<p>девушки, до 2,5 км юноши;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют поворот на месте махом назад кнаружи; - выполняют спуски в средней и высокой стойке; - преодолевают бугры и впадины на лыжах; - выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; - проходят на скорость отрезок до 100 м 4-5 раз; - проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию 2 км на время.
		<p><i>Конькобежная подготовка</i></p> <p>Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - стоят на коньках в стойке конькобежца; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на коньках; - выполняют бег по прямой и на поворотах (по возможности); - выполняют свободное катание (по возможности); - выполняют бег на коньках. 	<ul style="list-style-type: none"> - стоят на коньках в стойке конькобежца; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на коньках; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют свободное катание; - выполняют бег на коньках на время.
Подвижные игры	Теоретические сведения.	Значимость подвижных игр и общеразвивающих	<ul style="list-style-type: none"> - слушают правила игры; - рассказывают правила игры (с 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают правила игры; - рассказывают правила

	упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов.	помощью учителя, по вопросам, по показу); - называют названия известных игр; - обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя).	игры.; - называют названия известных игр; - обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека.
Практический материал.	Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: - игры с бегом; - игры с прыжками; - игры с лазанием; - игры метанием и ловлей мяча; - игры с построениями и перестроениями; - игры с бросанием, ловлей, метанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза.	Игры и упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой): <i>Коррекция ходьбы:</i> - «Рельсы»; - «Не сбей»; - «Узкий мостик»; - «Длинные ноги»; - «Хлоп»; - «Лабиринт»; - «Встали в круг»; - «Гусеница»; - «Коромысло»; - «Ходим в шляпе»; - «Кошка»; - «Солдаты»; - «Без страха»; - «Ловкие руки»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.; <i>Коррекция бега:</i>	

		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу; - бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного); - «бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа; - бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; - бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.); - бег с подскоками; - бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки; - бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик); - бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом скакалками); - «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка; - бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями; - «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); - бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, друга назад, руки в стороны (держат 5 сек.); - бег за обручем; - бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли); - по сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта. <p><i>Коррекция прыжков:</i></p>
--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°; - прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м; - прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад; - прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд); - прыжок с места вперед -вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук; - прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук; - выпрыгивание вверх из глубокого приседа; - прыжки с зажатым между стоп мячом; - прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх; - прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик); - прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок; - прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку; - прыжки через обруч: <ul style="list-style-type: none"> а) перешагиванием; б) на двух ногах с междускоками; в) на ногах; - прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый 4-й счет - поворот на 90 градусов. <p><i>Физические упражнения для коррекции лазания и перелезания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой; - перелезание через рейку лестницы-стремянки; - лазание по гимнастической скамейке на коленях, на
--	--	--	---

		<p>четвереньках вперед и назад к краю скамейки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.; - перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°; - лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон; - лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть); - «Корабль». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами; - «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом; - «Черепашка». Лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках; - лазание по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов); - «Верблюд». Ползание и лазание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо); - «На мачту». Лазание вверх и вниз по лестнице. <p><i>Коррекция метания:</i> <i>упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перекачивание мяча партнеру напротив в положении сидя; - перекачивание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя; - катание мяча вдоль гимнастической скамейки;
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол; - бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; то же, но ловля после хлопка в ладони; то же, но ловля после вращения кругом, приседания. - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета); то же, но ловля после отскока от пола; то же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.; - ведение мяча на мете правой, левой рукой; то же в ходьбе. <p><i>Упражнения с набивным мячом (1 и 2 кг):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево; - ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с; - ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с; - наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди; то же, с удержанием мяча за головой; - лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол; - приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку; - из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках; - перекачивание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь; - перекачивание мяча, толчком от себя двумя ногами; - прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю; - стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку; - сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока
--	--	---

		<p>не закончится полный круг. <i>Физические упражнения для развития и коррекции мелкой моторики рук (с малыми мячами (резиновый, теннисный и др.);</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - переключивание, перебрасывание мяча из одной руки в другую; - подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя; - подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя; - подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета; - высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом; - удары мяча об пол и ловля его двумя руками; то же, но ловля правой (левой) рукой; - удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя, то же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом; - круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках; - поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем лево; - одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный); - удары разными мячами о стену; - подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую; подбрасывание левой и ловля левой рукой; - броски мяча в цель с близкого расстояния; - метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м; - метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым
--	--	--

			<p>и теннисным), разными по весу и материалу; то же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз.</p> <p><i>Физические упражнения для коррекции расслабления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника; - «Покажи силу». И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч (по счёту): <ul style="list-style-type: none"> 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам, кисти в кулак; 3 - 4 — максимально напрячь мышцы рук; 1 - 4 — расслабить мышцы рук - «стряхнуть воду» с пальцев рук; - «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки; - «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения); - «Балерина». <p>И.п. - основная стойка;</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками; 3-4 - дугами в стороны – вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз; - «Обними себя». И.п. – основная стойка; <ul style="list-style-type: none"> 1 - руки в стороны, вдох; 2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох; 4 - руки вниз, расслабленно. - «Удивились». И.п. - основная стойка; <ul style="list-style-type: none"> 1 - поднять плечи, вдох; 2 - опустить плечи, выдох; 3 - поднять плечи, развести руки, вдох;
--	--	--	--

			<p>4 - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу; 1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох; 2 - в и.п., выдох; 3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох; 4 - и.п., выдох. Темп медленный. После 5—6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки. - И.п. - сидя или стоя. Сжатие-разжатие кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление - «встряхнуть воду с пальцев»; - И.п. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны – расслабиться; - И.п. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание; - «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени; - И.п. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабление - «бросить» руки. В медленном темпе - 30 с, повторить 3-4 раза; - бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой»; - «Скалолазы». Лазание по гимнастической стенке вверх и
--	--	--	---

		<p>вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения:</p> <p>поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол;</p> <p>- «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами;</p> <p>- стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад;</p> <p>- сидя, руки расслаблены: 1-4 круговых движения головой вправо; 5-8 круговых движения головой.</p> <p><i>Коррекция осанки:</i></p> <p>- «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника;</p> <p>- «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой (обучающимися с достаточным уровнем);</p> <p>- «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову;</p> <p>- «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»;</p> <p>- «Пловец». Из положения лежа на груди — движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола;</p> <p>- «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки</p>
--	--	---

		<p>наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами - наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения; - «Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение; - «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком; - «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать; - «Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей; - «Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг); - «Угол». 1) Из положения вися на гимнастической стенке - переменное поднимание согнутых в коленях ног. 2) То же, но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное поднимание обеих ног; - «Пистолетик». 1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса - присесть на одной, другая - вперед, встать, опираясь на стенку. 2) То же на другой ноге; - другие упражнения в зависимости от вида нарушений осанки. <p><i>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.</i> <i>Коррекционные упражнения, выполняемые лежа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы. 2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести
--	--	---

		<p>пятки в стороны.</p> <p>3. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.</p> <p>4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.</p> <p>5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.</p> <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые сидя:</i></p> <p>1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.</p> <p>2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.</p> <p>3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.</p> <p>4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.</p> <p>5. Сидя на краю стула, стопы параллельно - руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.</p> <p>6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.</p> <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые стоя:</i></p> <p>1. Стоя на наружных сводах стоп - подняться на носки и вернуться в исходное положение.</p> <p>2. Стоя на наружных сводах стопы - полуприсед.</p> <p>3. Стоя, носки вместе, пятки врозь - подняться на носки, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.</p> <p>5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), подняться на носки, вернуться в исходное положение.</p> <p>6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти</p>
--	--	--

		<p>соприкасаются, а основания направлены наружу - захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.</p> <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп. 2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь. 3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы. 4. Ходьба по набивным мячам. 5. Ходьба на носках по наклонной плоскости. 6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. 7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу и другие упражнения. <p><i>Упражнения для коррекции дыхания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос; - лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос; - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох; то же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»); - стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»); - сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»); - лежа на спине, поднятие рук вверх - вдох, опускание – выдох; - сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох. <p><i>Упражнения для профилактики нарушений зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами; - И.п - сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик
--	--	---

			<p>пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 - 8 раз;</p> <p>- И.п. - сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин.;</p> <p>- И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз;</p> <p>- И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.</p> <p>И.п. - сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты и четвертый - у внутреннего угла глаза, медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8-12 раз;</p> <p>И.п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-10 раз.</p>	
Спортивные игры	Теоретические сведения.	<p><i>Баскетбол</i></p> <p>Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.</p> <p>Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при</p>	<p>- Слушают объяснение учителя, общие сведения о баскетболе, волейболе и др.;</p> <p>- слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические</p>	<p>- Слушают объяснение учителя;</p> <p>- слушают объяснение учителя;</p> <p>- слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу;</p> <p>- просматривают</p>

		<p>нарушения правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада. <i>Волейбол</i> Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада. <i>Настольный теннис</i> Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. <i>Хоккей на полу</i> Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.</p>	<p>требования к занятиям к занятиям спортивными играми; - просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр, тактики игры (по теме урока); - смотрят по показ с объяснением расстановки игроков, перемещения по площадке, стойки волейболистов, баскетболистов, теннисистов и др.; - знакомятся с простейшими правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры; - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе; - выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление</p>	<p>видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр (по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе; - выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.); - выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>
--	--	--	---	--

			<p>инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). 	
	<p>Практический материал.</p>	<p><i>Баскетбол</i> Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении</p>	<p><i>Баскетбол</i> - Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре; - смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя); -выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад; - выполняют передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами об пол; - выполняют ведение мяча на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; -выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками; - выполняют повороты на месте с мячом в руках; - ловят и передают мяч;</p>	<p><i>Баскетбол</i> - Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре; - смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя); -выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад; - выполняют передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами об пол; - выполняют ведение мяча на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; -выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и</p>

		<p>бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом; - бросают мяч в корзину снизу и от груди с места; - выполняют штрафные броски; - выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча; - выполняют повороты на месте; - выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча. - ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо; - ловят мяч с последующим ведением и остановкой; - передают мяч с продвижением вперед; - ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры; - выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния; - выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; - ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении; - выполняют ведение мяча с 	<p>передачу мяча на месте двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют повороты на месте с мячом в руках; - ловят и передают мяч; - ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом; - бросают мяч в корзину снизу и от груди с места; - выполняют штрафные броски; - выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча; - выполняет остановку шагом, прыжком, после ведения мяча; - выполняют повороты на месте; - выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча; - выполняют блокирование мяча; нападающий удар через сетку с шагом, прыжки вверх с места, с 3-х шагов (серия 3-6 по 5,10 раз); - ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо;
--	--	--	---	---

		<p>(эстафеты) с мячами. <i>Настольный теннис</i> Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх. <i>Хоккей на полу</i> Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры.</p>	<p>изменением направлений (без обводки и с обводкой); - выполняют броски мяча в корзину с различных положений; - осуществляют практическое судейство (с помощью педагога). <i>Пионербол</i> (на подготовительном этапе к игре в волейбол): - слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке; - определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя); - смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча; - выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке; - ловят мяч над головой; - выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу; - выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя); - играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»); - выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками;</p>	<p>- ловят мяч с последующим ведением и остановкой; - передают мяч с продвижением вперед; - ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры; - выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния; - выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; - ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении; - выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой); - выполняют броски мяча в корзину с различных положений; - осуществляют практическое судейство (с помощью педагога). <i>Пионербол</i> (на подготовительном этапе к игре в волейбол):</p>
--	--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча. <p><i>Волейбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи двумя руками на месте; - выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте. - осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча; - принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений; - после показа учителя выполняют нападающий удар, блок; - прыгают вверх с места и с шага; у сетки; - выполняют многоскоки; - выполняют упражнения с набивными мячами; - передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах; - выполняют нижнюю подачу; - принимают мяч снизу у сетки; - отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте; - блокируют мяч; - прыгают вверх с места. <p><i>Настольный теннис</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют приём и передачу 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке; - определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя); - смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча; - выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке; - ловят мяч над головой; - выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу; - выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя); - играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»); - выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками; - выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча. <p><i>Волейбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - смотрят показ с
--	--	--	---

			<p>мяча теннисной ракеткой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - играют в одиночные и парные учебные игры; - используют тактические приемы в парных играх. <p><i>Хоккей на полу</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник); - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры; - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры. 	<p>объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи двумя руками на месте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте. - осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча; - принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений; - после показа учителя выполняют нападающий удар, блок; - прыгают вверх с места и с шага; у сетки; - выполняют многоскоки; - выполняют упражнения с набивными мячами; - передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах; - выполняют нижнюю подачу; - принимают мяч снизу у сетки; - отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте; - выполняют блокирование
--	--	--	--	---

				<p>нападающих ударов; - прыгают вверх с места. <i>Настольный теннис</i> - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой; - играют в одиночные и парные учебные игры; - используют тактические приемы в парных играх. <i>Хоккей на полу</i> - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник); - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры; - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры.</p>
--	--	--	--	---

**Примерный тематический план для обучающихся
с лёгкой умственной отсталостью**

АООП вариант 1, V- IX класс

№	Разделы и темы	Год обучения				
		V	VI	VII	VIII	IX
		Количество часов (уроков)				
1	Теоретические сведения.	В процессе обучения				
2	Подвижные игры.	В процессе обучения				
3	Гимнастика .	7	7	7	7	7
4	Легкая атлетика.	9	9	9	9	9
5	Лыжная подготовка/конькобежная подготовка.	8	8	8	8	8
6.	Спортивные игры.	10	10	10	10	10
		34	34	34	34	34
		Итого: 170 часов				

1.4. Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором-четвёртом классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

**Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися
программы
по адаптивной физической культуре
V - IX класс**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществлением учёта знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся, усвоение учебного материала за курс 5-9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического

развития и двигательной активности обучающихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в **5 классе:**

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).

- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500 м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Тесты для обучающихся в 6 классе:

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500 м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Тесты для обучающихся в 7 классе:

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Тесты для обучающихся в 8 классе:

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег 500 м. (девочки), 1000 м. (мальчики);
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову.

Тесты для обучающихся в **9 классе**:

- бег 100 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м., 1000 м.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (АООП вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет, поэтому учитель руководствуется планируемыми результатами освоения АООП и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала по адаптивной физической культуре.

Примерные учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся 9 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *достаточным уровнем*
освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *минимальным уровнем*
освоения планируемых результатов АООП

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки - скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) - без учёта времени.

**Примерные учебные нормативы и испытания (тесты)
общей физической подготовленности обучающихся
(9 класс)**

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 100 м. (сек.).	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.).	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145

	(см.).						
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки).	+4	+6	+12	+5	+7	+15
6	Бег на 1 км (мин, сек.).	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

1.5. Материально-техническое обеспечение реализации программы

5-9 класс

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с умственной отсталостью должно отвечать их особым образовательным потребностям. Технические средства обучения должны давать возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

Материально-техническое обеспечение программы по адаптивной физической культуре включает: печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения.

1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.
2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте.
3. Учебно-практическое оборудование:

а) спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые;
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Теннисные мягкие мячи для метания;
4. Скакалки;
5. Мешочки с песком;
6. Кегли, кубики пластмассовые;
7. Сенсорная тропа;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
10. Секундомер;
11. Рулетка измерительная;
12. Мишень для метания в цель;
13. Аптечка;
14. Металлические дуги;
15. Гантели пластмассовые;
16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
19. Набивные мячи;
20. Мячи волейбольные;
21. Мячи баскетбольные;
22. Мячи футбольные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.

б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
2. Прыжковая яма;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
 - разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;

- «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;

6. Навесной турник;

7. Гимнастические маты;

8. Индивидуальные коврики;

9. Лабиринт;

4. Технические средства обучения:

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»

2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;

3. Дидактический материал для изучения программного материала

4. Видеоролики по видам спорта;

5. Презентации (для изучения программного материала);

6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.

