

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

Пункт 2.1. Адаптированной основной
общеобразовательной программы образования
обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
утверждённой приказом МАОУ «Средней школы
№6» от 31.08.2024 № 420

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 1

**«Адаптивная физическая культура»
(10-12 класс)**

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>) и адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, с учетом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Цель: 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.

Задачи: - 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.

Общая характеристика учебного предмета

В школах с нарушениями интеллекта используются различные формы занятий по физическому воспитанию детей. Но самым важным является урок физической культуры. Если в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в коррекционной — из четырех. Каждая часть урока решает конкретные задачи. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка.

Уроки физической культуры, особенно в начальных классах, должны быть эмоциональными, вызывать интерес обучающихся к двигательной деятельности. Дети с нарушениями интеллекта малоинициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми. Содержание программного материала

уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры. Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

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».

Предмет «Адаптивная физическая культура» включен в федеральную (базисную) часть учебного плана, рассчитан на 3 часа в неделю, общее количество часов за год 102.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета 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, кифо-сколиозы, 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.

Планируемые результаты Личностные

Выбор форм, способов, методов и приемов работы на уроках физкультуры позволят сформировать у обучающихся следующее:

Уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

Понимание ценностей человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического);

Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;

Уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;

Самостоятельность в выполнении личной гигиены;

Понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх;

Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;

Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

Понимание причин успеха в физической культуре; способность к самооценке **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 X по XII класс, на момент завершения XII класса.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Уровни овладения предметными результатами

Достаточный уровень	Минимальный уровень
<ul style="list-style-type: none">– знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);– самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;– определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;– составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;– планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;– выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;– самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;– организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;– применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;	<ul style="list-style-type: none">– представление об адаптивной физической культуре как части общей культуры современного общества;– осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;– понимание связи адаптивной физической культуры с трудовой и военной деятельностью;– знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;– выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;– знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;– использование занятий адаптивной физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;– планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;– составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;– определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);– представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;– выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Характеристика обучающихся с учётом уровня овладения предметными результатами.
Достаточный уровень. У обучающихся II основная и III подготовительная группы здоровья. Они не имеют отклонения или имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие. Они занимаются физкультурой по полной программе, участвуют в соревнованиях по отдельным видам спорта (физическим упражнениям): волейбол, баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика, лыжи; занимаются в спортивных кружках.

Минимальный уровень. Обучающиеся с IV - V группой здоровья. Они имеют значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия. На уроках физкультуры занимаются с постепенным освоением программы и меньшей дозировкой нагрузок.

**Примерный тематический план для
 обучающихся с лёгкой умственной отсталостью
 АООП вариант 1, X - XII класс**

№	Разделы и темы	Год обучения		
		X	XI	XII
		Количество часов (уроков)		
1	Теоретические сведения.	В процессе обучения		
2	Подвижные игры.	В процессе обучения		
3	Гимнастика.	16	16	16
4	Легкая атлетика.	24	24	24
5	Лыжная подготовка	21	21	21
6.	Спортивные игры.	41	41	41
		102	102	102
		Итого: 306 часов		

Модуль тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
			1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
X – XII класс				
Теоретические сведения		Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России.	- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Утренняя гимнастика», «Нарушения осанки», «Физическая культура и спорт в России», «Специальные олимпийские игры» и др.);	- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.);
			- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);	- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);
			- 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;	- осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.);
			рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам	рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены,

		<p>Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. при</p>	<p>спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам); 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 сокращений,</p>	<p>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 сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений; - демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении</p>
--	--	--	--	---

			<p>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>физических упражнений; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>
Гимнастика	<p>Теоретические сведения.</p>	<p>Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.</p>	<p>слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя);</p> <p>дают определение фланг, интервал, дистанция; называют виды гимнастики, в том числе в школе (2-3 вида);</p> <p>- дифференцируют виды гимнастики: спортивная,</p>	<p>- слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики;</p> <p>- дают определение фланг, интервал, дистанция;</p> <p>- называют виды гимнастики, в том числе в школе;</p> <p>- дифференцируют виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая,</p>

		художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая (2-3 вида); - воспроизводят элементарные теоретические сведения о правильной осанке, - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают объяснение учителя о практической значимости гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека; - рассказывают правила соревнований по спортивной гимнастике (с помощью учителя).	эстетическая; - воспроизводят элементарные теоретические сведения о правильной осанке, - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают объяснение учителя о практической значимости гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека; - рассказывают правила соревнований по спортивной гимнастике.
Практический материал.	<i>Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления	<i>Строевые упражнения:</i> - выполняют строевые команды (по примеру направляющего); - выполняют согласованные повороты группой обучающихся (по примеру учителя или направляющего); выполняют переход с шага на месте на ходьбу вперёд в шеренге, колонне (по примеру учителя или направляющего); - выполняют строевой шаг. <i>Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:</i> голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.	<i>Строевые упражнения:</i> - правильно и чётко выполняют строевые команды; - выполняют согласованные повороты группой обучающихся по команде учителя; выполняют переход с шага на месте на ходьбу вперёд в шеренге, колонне; - выполняют строевой шаг. <i>Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:</i> - выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища; - выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища

		<p><i>Упражнения с предметами:</i></p> <p>с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; упражнения на равновесие; лазание и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке; - ходьба навстречу друг другу; - выполняют передачу баскетбольного мяча. <p><i>Упражнения на гимнастической стенке:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; - выполняют сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу; - <i>выполняют акробатические упражнения (элементы, связки).</i> - девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат; - мальчики: поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад стойка 	<p>(меньшее количество выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза (большей массы) на голове с упражнениями в равновесии на скамейке; <i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ранее изученные упражнения с гимнастическими палками; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке; раз, дозировано, по возможности); - выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза (большей массы) на голове с упражнениями в равновесии на скамейке; перелезание (меньшее количество раз, дозировано, по возможности). <p><i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - - выполняют ранее изученные упражнения с гимнастическими палками; ходьба навстречу друг другу; - выполняют передачу баскетбольного мяча. <p><i>Упражнения на гимнастической стенке:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; - выполняют сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу; - <i>выполняют акробатические упражнения (элементы, связки).</i> - девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат;
--	--	---	---

		<p>на лопатках (по возможности).</p> <p><i>Переноска груза и передача предметов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет; убирают снаряды после занятий. <p><i>Танцевальные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление изученных танцевальных шагов; - танцуют танец «Ламбада». <p><i>Равновесие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия; - выполняют расхождение вдвоём с предметами в руках; - выполняют упражнения в сопротивлении. <p><i>Лазание и перелезания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют перелезания через препятствия разной высоты. <i>Опорный прыжок:</i> - выполняют ранее изученные подводящие упражнения для выполнения опорных прыжков через козла. <p><i>Упражнения на развитие координационных способностей, ориентация в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных x и временных параметров движений.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - мальчики: поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад стойка на лопатках. <p><i>Переноска груза и передача предметов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет; убирают снаряды после занятий. <i>Танцевальные упражнения:</i> - закрепление изученных танцевальных шагов; - танцуют танец «Ламбада». <p><i>Равновесие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия; выполняют расхождение вдвоём с предметами в руках; - выполняют упражнения в сопротивлении. <p><i>Лазание и перелезания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют перелезания через препятствия разной высоты. <i>Опорный прыжок:</i> - выполняют ранее изученные подводящие упражнения для выполнения опорных прыжков через козла. <p><i>Упражнения на развитие координационных способностей, ориентация в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных x и временных параметров движений.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют бег с изменением направлений, скорости; - выполняют челночный бег с ведением и без ведения мяча;
--	--	---	--

			<p>выполняют бег с изменением направлений, скорости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют челночный бег с ведением и без ведения мяча; - выполняют упражнения на быстроту и точность реакций; - выполняют прыжки в заданном ритме; - выполняют игровые упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на быстроту и точность реакций; выполняют прыжки в заданном ритме; - выполняют игровые упражнения. учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа); - 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. <p><i>Конькобежная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах кроссового бега, бег по виражу; - рассказывают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о практической значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека; - участвуют в обсуждении, в беседе. <p><i>Бег.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняют медленный бег с равномерной скоростью; - выполняют бег с варьированием скорости; - выполняют скоростной бег; - эстафетный бег (эстафета 4x200); бег с преодолением препятствий; выполняют бег
--	--	--	---	---

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Теоретические Практический материал. сведения.</p>	<p>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 эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.</p>	<p>- Слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках лёгкой атлетики (под контролем учителя); - дифференцируют виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая; - воспроизводят элементарные теоретические сведения о правильной осанке, - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают объяснение учителя о значении ходьбы для укрепления здоровья человека, основам кроссового бега, бег по виражу; - рассказывают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. (с помощью учителя); - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы <i>Бег.</i> 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 (видео, презентации, иллюстрации) о практической значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности</p>	<p>- Слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках лёгкой атлетики; - дифференцируют виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая; - воспроизводят теоретические сведения о правильной осанке, - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают объяснение учителя о значении ходьбы для укрепления здоровья человека, основам поведения на занятиях коньками; - 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;</p>
-------------------------------	---	---	--	--

		<p>человека;</p> <ul style="list-style-type: none">- участвуют в обсуждении, в беседе. <p><i>Бег.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Выполняют медленный бег с равномерной скоростью; - выполняют бег с варьированием скорости;- выполняют скоростной бег;- эстафетный бег (эстафета 4x100);- бег с преодолением препятствий; <p>выполняют бег учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем);</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). <p><i>Конькобежная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками;- слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках (элементарные сведения),	
--	--	--	--

		<p>отвечают на вопросы по рассказу;</p> <p>-называют аэродинамические характеристики тела человека (с помощью учителя);</p> <p>-смотрят показ с объяснением техники бега по прямой и на поворотах;</p> <p>-участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя о технике бега по прямой и на поворотах;</p> <p>-слушают объяснение и рассматривают наглядно демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально трудовую подготовку;</p> <p>- рассматривают наглядно демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.;</p> <p>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем); - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально трудовой подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально трудовой подготовки.
--	--	---	--

<p>Практический материал</p>	<p><i>Лыжная подготовка:</i> Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченно й местности. <i>Конькобежная подготовка:</i> Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.</p>	<p>- 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 техник выполнения подъема по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»; - выполняют подъем по склону</p>	<p>- 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 техник выполнения подъема по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»; - выполняют подъем по склону</p>
----------------------------------	--	---	---

			<p>двушажный ход;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют поворот махом на месте; - передвигаются в быстром темпе на отрезках 30-40 м (девочки - 2-3 раза, мальчики 35 раз, на кругу 100-150 м (девочки – 1 раз, мальчики – 2 раза); - передвигаются 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 эстафетах (300-400 м); - 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 проходят на скорость отрезок до 100 м 4-5 раз; 200 – 300м (девушки); 300400 м (мальчики) 2 -3 раза.
--	--	--	--	---

				<p><i>Конькобежная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание. – выполняют бег на время.
Подвижные игры	Практический материал.	<p>Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках с переноской груза.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза. 	<ul style="list-style-type: none"> - играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза; - самостоятельно инициируют проведение игр; - организуют и проводят игру с участием других обучающихся, в том числе с минимальным уровнем; - демонстрируют образец выполнения общеразвивающих упражнений.

Спортивные игры	Теоретические сведения.	<p><i>Баскетбол:</i> Санитарногигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Слушают объяснение учителя, общие сведения о баскетболе, волейболе и др.; - слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в 	<ul style="list-style-type: none"> - Слушают объяснение учителя; - слушают объяснение учителя; - слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу;
------------------------	-------------------------	--	---	--

		<p>Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях.</p> <p>Баскетбол и специальная Олимпиада.</p> <p><i>Волейбол:</i></p>	<p>баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми;</p> <p>- просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр,</p>	<p>- просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр (по теме урока, о специальной Олимпиаде и др.); - рассказывают упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; правила предупреждения травматизма;</p>
--	--	---	--	---

	<p>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>тактики игры (по теме урока); - смотрят по показ с объяснением расстановки игроков, перемещения по площадке, стойки волейболистов, баскетболистов, теннисистов и др.; - знакомятся с упрощёнными 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 инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя); - обосновывают роль судьи на соревнованиях.</p>	<p>- рассказывают, соблюдают порядок оформления заявок на участие в соревнованиях по баскетболу, волейболу; - 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; - обосновывают роль судьи на соревнованиях.</p>
--	---	--	---

		<p>Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. <i>Настольный теннис:</i> Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.</p> <p><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. Совершенствован ие всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.</p>	<p><i>Настольный теннис:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой; - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют одиночное и парное блокирование; - играют в учебные игры на основе волейбола; - участвуют в играх, эстафетах с мячами. <p><i>Настольный теннис:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой; - 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 правила игры.
--	--	--	--	--

Тематическое планирование

1	Беседа «Готов к труду и обороне». Ходьба.	https://nsportal.ru/nachalnayashkola/stsenariiprazdnikov/2016/03/31/klassnyy-chas-gotov-k-trudu-i-oborone
2	Ходьба. Беговые упражнения	https://beguza.ru/specialnyebegovye-uprazhneniya/
3	Стартовый разгон. Метание в цель	https://infourok.ru/user/berestov-a-ekaterina-andreevna/blog/nizkij-startstartovyy-razgon-finishirovanie180863.html
4	Кросс 800 метров	https://beguza.ru/beg-na-800metrov/
5	Бег 100 метров. Прыжок в длину с места	https://beguza.ru/beg-na-100metrov/ https://prezentacii.org/upload/clo/ud/18/09/77698/images/screen8.jpg
6	Бег 500 метров. Подтягивание	https://runetmir.com/sportnorm/beg-500-metrov https://recordregion.ru/wpcontent/uploads/0/8/3/083f7fe6587db15cc3ba3b2063b86996.jpg
7	Тесты. Спортивные игры	https://nsportal.ru/shkola/fizkult-ura-i-sport/library/2018/04/16/sportivnye-i-podvizhnye-igry
8	Кросс до 1000 м. Метание мяча	https://beguza.ru/beg-na-1000metrov/ https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/e/e08PfkRJCXcN23aMiuHIOjLsmYvSFrG5EWy7zV/slide-4.jpg

9	Эстафета 3x100. Метание мяча	https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/e/e08PfKRJCXcN23aMiuHIOjLsmYvSFrG5EWy7zV/slide-4.jpg https://shareslide.ru/img/thumbs/24ddaa63ee777ca5552a969ebd096dc9-800x.jpg
10	Ходьба в быстром темпе до 3 км.	https://recordregion.ru/wpcontent/uploads/9/c/9/9c998dd6024ac06b5c7476babecacdac.jpg
11	Метание в цель. Прыжок в длину с места	https://prezentacii.org/upload/clo ud/18/09/77698/images/screen8.jpg https://sun9-80.userapi.com/imp/pMAE4N CJ3Ds5A16OnW12wmnqShYL9a6fRvR7Rw/linH_lEagLw.jpg?size=960x630&quality=95&signature=909bb6f258f9c2809f643c36386e6e67&uniq_tag=mvrsXkp0JU90vfqT6skEc-BHgvwxpgGeUhGK4rH18M&type=album
12	Равномерный бег с переходом в ходьбу	https://fitnessclub-beauty.ru/wpcontent/uploads/9/d/6/9d6041eda4e9d90d19096e3ce97fd82f.jpg
13	Ведение.Игра в парах.	https://sportishka.com/uploads/posts/2022-11/1667459042_57sportishka-com-priemmyacha-snizu-dvumya-rukamipinterest-62.jpg
14	Игры с бросками в кольцо	https://vuzlit.com/378653/igry_broskami_myacha_korzinu
15	Остановка шагом	https://metaratings.ru/sportsterms/что-такое-остановка-вбаскетболе/
16	Остановка прыжком. Штрафной бросок	https://metaratings.ru/sportsterms/что-такое-остановка-вбаскетболе/
17	Бросок в движении	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-obuchenie-broskumyacha-v-dvizhenii-977795.html
18	Ведение с обводкой	https://studfile.net/preview/5825768/
19	Двусторонняя игра	http://sporthistory.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000693/index.shtml
20	Бросок в прыжке. Игра в парах	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-obuchenie-broskumyacha-v-dvizhenii-977795.html

21	Повороты на месте с передачей	https://avangardsport.com/bl/0/31852960.jpg
22	Бросок после ведения	https://urok.1sept.ru/articles/624862
23	Бросок после ведения	https://urok.1sept.ru/articles/624862

24	Тактика игры. Двусторонняя игра	http://sporthistory.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000693/index.shtml
25	Ведение с изменением направления	https://studfile.net/preview/5825768/
26	Тактика игры. Игры в малых группах	http://sporthistory.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000693/index.shtml
27	Штрафной бросок. Зачетные броски	https://studfile.net/preview/9149077/page:6/
28	Бросок по кольцу в движении после передачи	https://studfile.net/preview/5825768/
29	Эстафета с бросками в кольцо	https://studfile.net/preview/5825768/
30	Игра в парах. Штрафной бросок	https://studfile.net/preview/9149077/page:6/
31	Учебно – тренировочная игра	http://sporthistory.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000693/index.shtml
32	Учебная игра	http://sporthistory.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000693/index.shtml
33	Акробатика. Кувырок вперед.	https://catchsuccess.ru/wpcontent/uploads/c/3/2/c3273d7223886096e62d34b0c554f872.jpeg

34	Акробатика. Кувырок назад.	https://catchsuccess.ru/wpcontent/uploads/8/0/d/80de21920035ccb61a607e0f295d207e.jpg
35	Перетягивание в положении сидя и лежа	https://fsd.multiurok.ru/html/2017/08/19/s_59981544026d2/img12.jpg
36	Связка из 3 – 4 упражнений	https://nsportal.ru/shkola/fizkult_ura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheseskaya-svyazka-i-tehnika-eevypolneniya
37	Связка из 3 – 4 упражнений	https://nsportal.ru/shkola/fizkult_ura-isport/library/2020/06/02/akrobaticheseskaya-svyazka-i-tehnika-eevypolneniya
38	Связка из 4 – 6 упражнений	https://nsportal.ru/shkola/fizkult_ura-isport/library/2020/06/02/akrobaticheseskaya-svyazka-i-tehnika-eevypolneniya
39	Связка из 4 – 6 упражнений	https://nsportal.ru/shkola/fizkult_ura-isport/library/2020/06/02/akrobaticheseskaya-svyazka-i-tehnika-eevypolneniya
40	Гимнастика на матах. Спортивные игры	https://nsportal.ru/shkola/fizkult_ura-isport/library/2020/06/02/akrobaticheseskaya-svyazka-i-tehnika-eevypolneniya
41	Прыжок через препятствие.	https://oneclassblog.com/wpcontent/uploads/2018/01/fitnessclass.jpg
42	Акробатические комбинации.	https://nsportal.ru/shkola/fizkult_ura-isport/library/2020/06/02/akrobaticheseskaya-svyazka-i-tehnika-eevypolneniya
43	Бросок в цель в прыжке. Спортивные игры	https://sportishka.com/uploads/posts/2022-11/1667464884_33sportishka-com-p-metanietennisnogo-myacha-v-tselinstagram-35.jpg
44	Прыжок через препятствие различной сложности	https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7460/20200114160421/OEBPS/objects/attachments_5_27_3/5da0f7d252758c08cb85dbf2.png

45	Преодоление полосы препятствий	https://blogger.googleusercontent.com/img/a/AVvXsEiuQySa85soqHCei9AyXYIUtXv3Vmsmj82ro15WVV6e2RwAeu1vjx_yvg-WG0tqjKWac3e508R5L12aqLsIU1M2aOsqKN9r7WPL3Douil82r8Ivsr6B73WKl3cOzanxny1IUyzDR-nu_vc-EadNts9eMy4vd2s_6gHLglG8uLjvEehiAD2ZW9E0hjaA=w1200-h630-p-k-no-nu
46	Игры с бросками в равновесии	https://sportishka.com/uploads/posts/2022-11/1667464884_33sportishka-com-p-metanietennisnogo-myacha-v-tselinstagram-35.jpg
47	Челночный бег 3х9	https://rsport.ria.ru/20230417/beg-1841927867.html
48	Акробатика. Настольный теннис.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/02/akrobaticheskaya-svyazka-i-tehnika-eevypolneniya
49	Передача мяча двумя руками сверху.	https://cf2.pptonline.org/files2/slide/5/5ylb3e1jYBiwvN46JAOLurpMExSPmzHKkgfF2a/slide-11.jpg
50	Передача мяча в двумя руками снизу	https://fsd.multiurok.ru/html/2022/06/04/s_629b19b54b559/img10.jpg
51	Прямая нижняя подача.	https://theslide.ru/img/thumbs/ba2c150275dc5d501017cdf8f8d9f367-800x.jpg

52	Прием подачи двумя руками снизу.	https://fsd.multiurok.ru/html/2022/06/04/s_629b19b54b559/img10.jpg
53	Учебная игра через сетку без подачи.	https://urok.1sept.ru/articles/687458
54	Передача мяча в движении.	https://urok.1sept.ru/articles/687458
55	Передача мяча через сетку в четверках.	https://urok.1sept.ru/articles/687458
56	Игра через сетку в парах и четверках.	https://urok.1sept.ru/articles/687458
57	Учебная игра с подачей	https://urok.1sept.ru/articles/687458
58	Скользкий шаг.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
59	Прохождение дистанции 2 км.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
60	Одновременный одношажный ход.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
61	Прохождение дистанции 3 км.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
62	Одновременный бесшажный ход.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
63	Использование одновременного бесшажного хода на дистанции.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
64	Попеременный двухшажный ход.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
65	Прохождение дистанции 2 км.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
66	Переход с одного лыжного хода на другой.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html

67	Быстрое прохождение 100м. – 4-5 раз.	https://pandia.ru/text/78/132/7189-6.php
68	Ознакомление с коньковым ходом.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
69	Быстрое движение на отрезке 300 м – 2-3 раза.	https://pandia.ru/text/78/132/7189-6.php
70	Переход с попеременного двухшажного хода к одновременному.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
71	Переход с попеременного двухшажного хода к одновременному.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
72	Соревнования на дистанции 1 км.	https://pandia.ru/text/78/132/7189-6.php
73	Прохождение дистанции 2-3 км. коньковым ходом.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
74	Движение по дистанции свободным ходом.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
75	Движение по дистанции свободным ходом.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
76	Прохождение дистанции 2-3 км.	https://www.prostudenta.ru/article-1243.html
77	Стартовые ускорения с прохождением учебного круга.	https://pandia.ru/text/78/132/7189-6.php
78	Игры на лыжах	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2013/10/01/podvizhnye-igry-na-lyzhakh
79	Верхняя передача мяча двумя руками в разных направлениях.	https://urok.1sept.ru/articles/687458

80	Передача мяча после передвижения.	https://urok.1sept.ru/articles/687458
81	Прямая верхняя подача.	https://urok.1sept.ru/articles/687458
82	Прием подачи двумя руками сверху и снизу.	https://urok.1sept.ru/articles/687458

83	Нападающий удар.	https://urok.1sept.ru/articles/687458
84	Передачи с выпадом и в прыжке.	https://urok.1sept.ru/articles/687458
85	Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	https://urok.1sept.ru/articles/687458
86	Передача мяча в парах на количество раз.	https://urok.1sept.ru/articles/687458
87	Подача мяча на количество раз.	https://urok.1sept.ru/articles/687458
88	Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	https://urok.1sept.ru/articles/687458
89	Игра через сетку в парах и четверках.	https://urok.1sept.ru/articles/687458
90	Учебная игра через сетку с подачей	https://urok.1sept.ru/articles/687458
91	Прыжок в высоту через препятствие.	https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7460/20200114160421/OEBPS/objects/attachment_5_27_3/5da0f7d252758c08cb85dbf2.png
92	Прыжок в высоту через препятствие.	https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7460/20200114160421/OEBPS/objects/attachment_5_27_3/5da0f7d252758c08cb85dbf2.png
93	Челночный бег 3 по 10 метров.	https://gbuenergiya.ru/wpcontent/uploads/8/2/e/82ecc4c16b6d1ad800fed38738595016.jpeg
94	Бег с чередованием с ходьбой. Метание в цель.	https://arena-swim.ru/wpcontent/uploads/8/c/2/8c270964bba163507400f621314e7527.jpeg

95	Стартовый разгон. Прыжок в длину с места.	https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/5/5P8FH1_epMouyQOIKNVAJ3GDYB0W7EbwdnSCUht/slide-6.jpg
96	Равномерный бег 10 мин. Спортивные игры.	https://theslide.ru/img/thumbs/a72e0e46b3061b2d8130a57b889a8a88-800x.jpg
97	Бег 100 м. Метание мяча.	https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/5/5P8FH1_epMouyQOIKNVAJ3GDYB0W7EbwdnSCUht/slide-6.jpg
98	Контрольные тесты.	https://fsd.multiurok.ru/html/2021/03/26/s_605dfd3cc12e4/1662614_1.jpeg
99	Контрольные тесты.	https://fsd.multiurok.ru/html/2021/03/26/s_605dfd3cc12e4/1662614_1.jpeg
100	Равномерный бег 10 мин. Спортивные игры.	https://theslide.ru/img/thumbs/a72e0e46b3061b2d8130a57b889a8a88-800x.jpg
101	Кросс 1000 м. прыжок в длину с разбега.	https://theslide.ru/img/thumbs/a72e0e46b3061b2d8130a57b889a8a88-800x.jpg https://rosspectr.ru/wpcontent/uploads/c/d/7/cd730bd277a236e03348c31ec406d9fa.jpeg
102	Спортивные игры. Прыжок в длину с разбега.	https://rosspectr.ru/wpcontent/uploads/c/d/7/cd730bd277a236e03348c31ec406d9fa.jpeg

Приложение 1

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.

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.

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. Удержание «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

(10-12 класс)

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору**	Показатели					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег на 30 м (с).	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4
2	Бег на 60 м (с).	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2
3	Бег на 100 м (с).	15,8	15,6	14,7	18,2	18,0	17,4
4	Бег на 2 км (мин, с).	-	-	-	12.45	12.15	11.00
5	Бег на 3 км	15.55	15.20	14.40	-	-	-

	(мин, с).						
6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)***	-	-	-	22.10	21.25	19.15
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)***	29.05	28.15	26.10	-	-	-
8	Кросс (бег по пересеченной местности без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3

9	Плавание (без учета времени) (м) .	30	40	50	30	40	50
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).	6	8	10	-	-	-
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) .	15	20	25	8	10	14
12	Рывок гири 16 кг (количество раз).	8	12	18	-	-	-
13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см).	+6	+8	+12	+6	+10	+14
14	Прыжок в длину с разбега (см).	296	312	352	222	242	302
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	158	166	182	126	144	162

16	Метание мяча весом 150 г. (м).	24	29	36	18	22	28
17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин).	20	30	40	15	20	30
18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума).	6/60	7/70	9/90	6/60	7/70	9/90

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными, они могут рассматриваться как целевые ориентиры, к которым следует стремиться. При разработке педагогом рабочей программы они требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса.

В выполнении нормативов участвуют обучающиеся до 17 лет включительно

