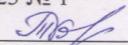


Рассмотрена и рекомендована
к утверждению МО учителей естественно-
математического цикла:
протокол от 30.08.2023 № 1
Руководитель МО 
Корчагина Т.А.

Приложение к приказу
от 01.09.2023 №67

«Утверждаю»

И.о. директора школы-интерната:
Е.В.Сергеева.



Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Знаменская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рабочая программа по
адаптивной физической культуре
для обучающихся с умственной отсталостью
1,3 класс

Учитель: Фирюлёва Т. Г.

2023-2024 гг.

Пояснительная записка

Рабочая программа 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>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,

- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствования двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки, содействие нормальному физическому развитию.
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого физиологических теорий.

Основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, музыкальный центр).

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);

- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;

- выработка практических умений;

- обобщение и систематизация знаний и умений;

- контроль и коррекция знаний и умений;

- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);

- комбинированный урок;

- игровой;

- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок - соревнования и др.)

•

В примерную программу были внесены изменения в разделы «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка» с учётом индивидуальных особенностей и физического развития детей.

Цели рабочей программы по физической культуре

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеурочной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура (адаптивная)», который имеет физкультурно-адаптационную направленность, т.е. направлен на реабилитацию и адаптацию обучающихся с нарушением интеллекта к окружающей среде, обществу и различным видам деятельности средствами и методами физической культуры.

Настоящая рабочая программа учитывает индивидуальные и возрастные особенности обучающихся 1,3 класса. Обучающиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 1-4 классах отводится 3 часа в неделю. В 1 классе количество часов по учебному плану 99 часов, количество часов по календарному учебному графику—98 часов. В 3 классе количество часов по учебному плану 102 часа, количество часов по календарному учебному графику—101 час.

Праздничные дни - 23.02.24г; 08.03.24г; 01.05.24г; 09.05.24г;

День здоровья-17.05.23г.

В целях контроля в 1,3 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м и 60м, прыжкам в длину и с места, метанию и подтягиванию на перекладине.

Нормативно-правовая база разработки адаптированной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью составляют:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета 1 класса.

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Личностные результаты освоения учебного предмета 3 класса

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

У обучающихся будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура»,

«режим дня»;

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом;
- выполнять строевые упражнения;

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении учебного предмета.

Способы физической деятельности.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Игры и развлечения. Соблюдение правил игр.

Спортивно оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Лёгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, в приседе, наклоны; с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями

(набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений,

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки по разметкам

Коррекционно-развивающие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу, ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног в длину, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке);; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенке в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 3-5 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Система оценивания обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма,

неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже пред- полагаемого. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнения не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии,

с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Содержание учебного предмета. Знания о физической

культуре. Формы организации.

Физическая культура.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Организация мест занятий, подбор одежды, обуви.

Правила личной гигиены.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделить на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описании техники их выполнения и т. п.)

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качеств, физической нагрузке и её влияния на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		класс			
		1	2	3	4
	Основы знаний о физической подготовке	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
	Подвижные игры	23	20	21	20
	Гимнастика с элементами акробатики	21	24	24	24
	Лёгкоатлетические упражнения	26	23	23	23
	Лыжная подготовка	26	29	29	29
	Подвижные игры с элементами баскетбола		3	2	3
	Итого	96	99	99	99

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 в начальных классах 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

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;

- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физическо-ских качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыж-ной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Должны знать:

1. Название снарядов и гимнастических элементов.

2.О способах и особенностях движений ,о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

3.Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида на уроках физкультуры.

4.О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Должны уметь:

1. Правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

2. Организовывать закаливающие процедуры по индивидуальным планам.

3. Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

4. Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0

Бег 400 м	Без учёта времени					
-----------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 800 м (мин,с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Планируемые результаты освоения программы

Гимнастика:

Знать:

- строевые команды;
- как оттолкнутся при соскоке с гимнастической стенки, как приземлится;
- Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма.
- Значение напряжения и расслабления мышц.

Уметь:

- выполнять строевые команды учителя;
- отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;
- коллективно переносить гимнастические снаряды;
- уметь выполнять строевые упражнения.

- уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.
- уметь преодолевать полосу препятствий.

Легкая атлетика:

Знать:

- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.
- правила поведения на занятиях.
- знать о влиянии физических упражнений на организм человека.
- знать об основных способах регулирования физической нагрузки.
- виды легкой атлетики.
- технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Уметь:

- выполнять высокий старт;
- бежать в медленном темпе до 2 минут;
- быстро пробежать 30 метров;
- прыгать в длину и высоту;
- метать малый мяч с места правой и левой руками;
- уметь выполнять высокий и низкий старт.
- уметь выполнять прыжки со скакалкой.
- уметь метать мяч через высоко расположенные препятствия.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры:

Знать:

- правила 2-3 разученных игр;
- о влиянии физических упражнений на организм человека.
- об основных способах регулирования физической нагрузки.
- названия изученных игр и правила их проведения.
- названия изученных игр и правила их проведения.

Уметь:

- играть, соблюдая правила.
- выполнять передачу мяча от плеча одной рукой.
- выполнять бросок в корзину после ведения.

Лыжная подготовка

Знать:

- Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма.
- Подготовка инвентаря для занятий лыжами.

Уметь:

1. Уметь проходить ворота при спуске.
2. Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом.

Учебно-методическое обеспечение

1. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г.. Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений.

2. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе I-II выпуск//методическое пособие для учителей 2004 г.//.

3. Лукьяненко В.П.. Физическая культура: «Основы знаний».(2003 г.) В помощь учащимся для овладения способами творческого применения двигательных навыков и формирование представлений собственного организма и умение осуществлять самостоятельную деятельность по разработке и реализации программы физического самосовершенствования.

4. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.

5. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.

6. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

Описание материально – технического обеспечения

Учебно-практическое оборудование

1. Канат для лазанья
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
4. Скакалка гимнастическая
5. Мат гимнастический
6. Гимнастические палки
7. Стенка гимнастическая
8. Кегли
9. Обручи
10. Флажки
11. Рулетка измерительная

Календарно- тематический план

№	Название темы	К-во часов	Дата	Фактическая дата проведения	Задачи
	1 КЛАСС				
	I четверть Легкая атлетика.				
1	Построение; сообщение правил поведения на спорт. площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1 1 1 1 1	04.09.23г. 06.09.23г. 07.09.23г. 11.09.23г. 13.09.23г.		Повторить правила поведения. Значение упражнений, зарядки.
2	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба в парах взявшись за руки. Ходьба с сохранением правил осанки на носках, на пятках. Ходьба на внутренних и внешних сторонах стопы.	1 1 1 1	14.09.23г. 18.09.23г. 20.09.23г. 21.09.23г.		Повторить ходьбу с сохранением правильной осанки.

3	Ходьба в чередовании с бегом.	2	25.09.23г. 27.09.23г.		Повторение чередования ходьбы и бега.
4	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15 х 15)	1 2	28.09.23г 02.10.23г. 04.10.23г. 05.10.23г.		Повторение сохранения правил осанки и чередования ходьбы и бега.
5	Прыжки в длину с места.	3	09.10.23г. 11.10.23г. 12.10.23г.		Отработка прыжков.
6	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения по правильному захвату мяча. Бросок и ловля мяча. Метание мяча с места.	2 2 1 1	16.10.23г. 18.10.23г. 19.10.23г. 23.10.23г. 25.10.23г. 26.10.23г.		Как правильно готовить кисти рук, повторить захват мяча и ловлю.
			Всего:		24 часа
Пчетверть. Гимнастика.					
1	Строевые упражнения. Построение в колонну по одному. Равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по разметке. Перестроение из	1 1 1 1 1	06.11.23г. 08.11.23г. 09.11.23г. 13.11.23г. 15.11.23г.		Повторить построение из одной шеренги в другую.

	одной шеренги, в круг взявшись за руки, размыкание на вытянутые руки в шеренгу. Выполнение команды сесть, встать пошли, побежали, остановиться.	1 1	16.11.22г. 20.11.23г.		
2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища головы, выполнение на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простой комплекс основных и общеразвивающих упражнений.	1 1 1	22.11.23г. 23.11.23г. 27.11.23г. 29.11.23г.		Движение рук и ног, правила дыхания при выполнении упражнений.
3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками. Упражнения с обручем. Упражнения с большим и малым мячом.	1 1 1	30.11.23г. 04.12.23г. 06.12.23г. 07.12.23г.		Упражнения с большим и малым мячом.
4	Элементы акробатических упражнений.	1	11.12.23г.		Упражнения в группе.

	Группировка лежа на спине в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1 1	13.12.23г. 14.12.23г.		
5	Лазание. Передвижение на четвереньках по коридору 20-25 м. , Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	3	18.12.23г. 20.12.23г. 21.12.23г.		Лазания по гимнастической стенке.
6	Висы на гимнастической стенке. Упор в положении присев. Упор лежа на матах.	3	25.12.23г. 27.12.23г. 28.12.23г.		Повторить упор присев.
			Всего		24 часа
III четверть. Лыжный спорт.					
1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период. Ознакомление с техникой безопасности.	2	11.01.24г. 15.01.24г.		Как готовить одежду. Техника безопасности.
2	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	4 4	17.01.24г. 18.01.24г. 22.01.24г. 24.01.24г. 25.01.24г. 29.01.24г. 31.01.24г. 01.02.24г.		Приставной шаг.
3	Ходьба ступающим шагом.	8	05.02.24г. 07.02.24г. 08.02.24г. 12.02.24г. 14.02.24г. 15.02.24г.		Ступающий шаг.

			26.02.24г. 28.02.24г.		
4	Прогулки на лыжах.	7	29.02.24г. 04.03.24г. 06.03.24г. 07.03.24г. 11.03.24г. 13.03.24г. 14.03.24г.		Повторение приставного шага. Всего: 25 часов.
IV четверть. Подвижные игры.					
1	«Слушай сигнал». «Космонавты».	2	25.03.24г. 27.03.24г.		Правила игр.
2	«Запомни порядок». «Летаем не летаем».	2	28.03.24г. 01.04.24г.		Правила игр.
3	«Уточка». «Мы солдаты». «Вот так».	3	03.04.24г. 04.04.24г. 08.04.24г.		Правила игр.
4	«Гуси-лебеди». «Прыгающие воробьи».	2	10.04.24г. 11.04.24г.		Правила игр.
5	«Быстро по местам», «Кошки-мышки».	2	15.04.24г. 17.04.24г.		Правила игр.
6	«Метко в цель». «Догони мяч».	2	28.04.24г. 22.04.24г.		Правила игр.
7	«Шишки, желуди, орехи». «Передача мяча».	2	24.04.24г. 25.04.24г.		Правила игр.
8	«Волки во рву». «Снайперы». «Два арбуза» «Чехарда». «День и ночь» «Успей занять место» «Караси и щука» «Мяч в кругу» «Пингвины» «Белки в лесу»	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	27.04.24г. 02.05.24г. 06.05.24г. 08.05.24г. 13.05.24г. 15.05.24г. 16.05.24г. 20.05.24г. 22.05.24г. 23.05.24г.		Правила игр.
			Всего:		25 часов.

		3 КЛАСС			
		I четверть. Легкая атлетика.			
1	Построение; сообщение правил поведения на спорт. площадке, подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	3	04.09.23г. 06.09.23г. 07.09.23г.		Повторение правил поведения, техники безопасности.
2	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.	2	11.09.23г. 13.09.23г.		Ходьба в различном темпе.
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	2	14.09.23г. 18.09.23г.		Ходьба без контроля зрения.
4	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 минут. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	3	20.09.23г. 21.09.23г. 25.09.23г.		Повторить бег в чередовании с ходьбой.
5	Челночный бег (3x5). Бег на скорость 40 метров.	2	27.09.23г. 28.09.23г.		Техника выполнения
6	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).	2	02.10.23г. 04.10.23г.		Повторить понятие эстафетный бег.
7	Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед до 15 метров.	1	05.10.23г.		Прыжки с ноги на ногу.
8	Прыжки в длину способом согнув ноги.	1	09.10.23г. 11.10.23г.		Прыжки согнув ноги.
9	Ознакомление с прыжком способом перешагивания. Прыжок способом перешагивания.		12.10.23г. 16.10.23г.		Правильное выполнение прыжка.
10	Метание малого мяча на		18.10.23г.		Техника

	дальность в горизонтальную и вертикальную цель на расстоянии 4-8 м. с места.	2	19.10.23г.		выполнения в вертикальную цель.
11	Метание мячей в цель на стене. Метание мячей в баскетбольный щит. Метание мячей в мишень, и на дальность 10-15 м.	3	23.10.23г. 25.10.23г. 26.10.23г.		Техника выполнения.
			Всего		24 часа.
		о			
II четверть. Гимнастика.					
1	Основные положения рук и ног, туловища в движении и с выполнением упражнений на месте	1	06.11.23г.		Основные положения рук и ног.
2	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1	08.11.23г.		Правильное выполнение движений.
3	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	09.11.23г. 13.11.23г.		Дыхательные упражнения.
4	Простые комплексы общеразвивающих упражнений. Комплекс корригирующих упражнений.	1 1	15.11.23г. 16.11.23г.		Общеразвивающие упражнения. Корригирующие упражнения.
5	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с флажками. Комплекс упражнений с малым обручем. Комплекс упражнений с большим и малыми мячами.	4	20.11.23г. 22.11.23г. 23.11.23г. 27.11.23г.		Упражнения с гимнастическими палками и обручем.
6	Комплекс упражнений со скакалками. Комплекс упражнений набивными мячами.	2	29.11.23г. 30.11.23г.		Правила выполнения упражнений со скакалками.
7	Перекаты в группировке из				Перекаты из

	положения лежа на спине (2-3 кувырка вперед – строго индивидуально).	1	04.12.23г.		положения лежа.
8	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способами.	1	06.12.23г.		Правильное выполнение лазания.
9	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	07.12.23г.		Пролезание через обручи.
10	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке и на гимнастическом козле.	1 1	11.12.23г. 13.12.23г.		Вис на гимнастической стенке. Упор на гимнастическом козле.
11	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием предметов с пола.	1 1	14.12.23г. 18.12.23г.		Техника выполнения ходьбы по гимнастической скамейке.
12	Стойка на одной ноге другая в сторону вперед. Стойка на одной ноге другая в сторону назад с различным положением рук.	2	20.12.23г. 21.12.23г.		Правильное выполнение стойки на одной ноге.
13	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжки боком через гимнастическую скамейку.	3	25.12.23г. 27.12.23г. 28.12.23г.		Техника выполнения прыжка через скамейку.
			Всего		24 часа.
III четверть. Лыжный спорт.					
1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время.	1	11.01.24г.		Как готовить одежду и обувь.
2	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд (становись, равняйся) Выполнение команд (смирно, вольно).	1 1 1	15.01.24г. 17.01.24г. 18.01.24г.		Правильное построение в одну шеренгу.

3	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	8	22.01.24г. 24.01.24г. 25.01.24г. 29.01.24г. 31.01.24г. 01.02.24г. 05.02.24г. 07.02.24г.		Техника выполнения скользящего шага.
4	Подъем ступающим шагом. Спуск с горки в основной стойке.	3 4	08.02.24г. 12.02.24г. 14.02.24г. 15.02.24г. 19.02.24г. 21.02.24г. 22.02.24г.		Техника Выполнения.
5	Передвижение на лыжах до 800 метров.	9	26.02.24г. 28.02.24г. 29.02.24г. 04.03.24г. 06.03.24г. 07.03.24г. 11.03.24г. 13.03.24г. 14.03.24г.		Техника выполнения.
			Всего		28 часов.
IV четверть. Подвижные игры.					
1	«Два сигнала» «Запрещенные движения».	2	25.03.24г. 27.03.24г.		Правила игры.
2	«Запомни порядок» «Шишки, желуди, орехи».	2	28.03.24г. 01.04.24г.		Правила игры.
3	«Самые сильные» «Городки»	1 1	03.04.24г. 04.04.24г.		Правила игры.
4	«Мяч соседу».	1	08.04.24г.		Правила игры.
5	«Пятнашки маршем».	1	10.04.24г.		Правила игры.
6	«Прыжки по полоскам»	1	11.04.24г.		Правила игры.
7	«Точный прыжок».	1	15.04.24г.		Правила игры.
8	«К своим флажкам».	1	17.04.24г.		Правила игры.
9	«Зоркий глаз»	1	18.04.24г.		Правила игры.
10	«Попади в цель».	1	22.04.24г.		Правила игры.
11	«Мяч среднему».	1	24.04.24г.		Правила игры.
12	«Гонка мячей по кругу» «Сбей кеглю»	1 1	25.04.24г. 27.04.24г.		Правила игры.

13	«Вот так карусель».	1	02.05.24г.		Правила игры.
14	«Снегурочка».	1	06.05.24г.		Правила игры.
15	«Лучшие стрелки»	1	08.05.24г.		Правила игры.
16	«Кто дальше бросит» «Метко в цель». «Переправа» «Совушка». «Мяч и кенгуру». «Перестрелка»	6	13.05.24г.		Правила игры.
			15.05.24г.		
			16.05.24г.		
			20.05.24г.		
			22.05.24г.		
			23.05.24г.		
			Всего		25 часов.

Оценочный материал к рабочей программе

Уровень физической подготовленности

1класс
Уровень
высокий
средний
низкий
высокий
средний
низкий
Мальчики
Девочки

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз

11 – 12
9 – 10
7 – 8
9 – 10
7 – 8
5 – 6

Прыжок в длину с места, см

118 – 120
115 – 117
105 – 114
116 – 118
113 – 115
95 – 112

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях

Коснуться лбом колен
Коснуться ладонями пола
Коснуться пальцами пола
Коснуться лбом колен
Коснуться ладонями пола
Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с

6,2 – 6,0
6,7 – 6,3
7,2 – 7,0

6,3 – 6,1

6,9 – 6,5

7,2 – 7,0

Бег 400 м

Без учета времени

3 класс

Уровень

высокий

средний

низкий

высокий

средний

низкий

Мальчики

Девочки

Подтягивание в висе, кол-во раз

5

4

3

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз

12

8

5

Прыжок в длину с места, см

150 – 160

131 – 149

120 – 130

143 – 152

126 – 142

115 – 125

Бег 30 м с высокого старта, с

5,8 – 5,6

6,3 – 5,9

6,6 – 6,4

6,3 – 6,0

6,5 – 5,9

6,8 – 6,6

Бег 800 м, мин. с

5.00

5.30

6.00

6.00

6.30

7.00

Ходьба на лыжах 800 м, мин. с

8.00

8.30

9.00

8.30

9.00

9.30

5.30

5.00

5.40

6.30