

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»

«Рассмотрено» на заседании ПС №1

Протокол от 30.08. 2024 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

_____ В.А. Кагарманова

«Утверждаю»

Директор КОУ «НВШООВЗ №2»

_____ А.А. Кирбенёва
Приказ от 02.09.2024 г. № 286/1

Приложение к АООП Вариант 1

Рабочая программа
по учебному предмету Адаптивная физическая культура

9 «А» «В» класс
2024 - 2025 учебный год

Учитель: Ищенко А.Ю.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования и науки от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся 1-12 классов, утверждённая приказом от 27.03.2023 г. № 61/1 «Об утверждении адаптированных основных общеобразовательных программ, реализуемых в КОУ «НВШООВЗ № 2» (с изменениями от 02.09.2024 г. Приказ № 286/1).

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

При работе с обучающимися с ОВЗ используются различные формы занятий по физическому воспитанию обучающихся с нарушениями интеллекта. 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 обучающегося дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка. Уроки физической культуры, должны быть эмоциональными, вызывать интерес обучающихся к двигательной деятельности.

Обучающиеся 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 программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

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.

Обучающиеся имеющие полное освобождение или освобожденные на определенный временной промежуток от практической части урока, занимаются теоретическим освоением тематики и предмета.

Программа предусматривает индивидуально – дифференцированный подход к учащимся, имеющим различную структуру дефекта. Для этого проводятся тестирования; результаты фиксируются в журнале – «Двигательной активности» и на основе данных распределяются типологические группы. Тестирование проводится два раза в год: первое – сентябрь, второе – май.

Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане

Образовательная область: физическая культура.

Предмет «Адаптивная физическая культура» включен в федеральную (базисную) часть учебного плана, рассчитан на 2 часа в неделю, общее количество часов за год 68.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета (достаточный и минимальный уровень)

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Тематическое планирование

9-х классов

Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся

Легкая атлетика	18	<p>Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4—5 км.</p> <p>Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м. Эстафета (4 по 200м). Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м. Совершенствование эстафетного бега.</p> <p>Прыжок в высоту способом "перекидной" (юноши) и "перешагивание", "перекат" — девушки. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (10—12 беговых шагов).</p> <p>Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.</p>
Гимнастика	10	<p>Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.</p> <p>Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.</p> <p>Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, плавание, прыжки).</p> <p>Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление.</p> <p>Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища (и. п. рук — за голову, вверх). Выпады; вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед.</p> <p>С гимнастическими палками. Балансирование палки на ладони правой — левой рук. Удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2 — 3 упражнений.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча.</p> <p>Пружинистые приседания, взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учет силовых данных).</p> <p>Поворот в сторону с 2—3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад; сед в "полушпагат" (девочки).</p> <p>Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий</p> <p>Прыжки ранее изученными способами через козла, коня с поворотом на 90°, 180° в ширину (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для девочек); кувырки боком с поворотом на 90° через коня с ручками (высота — мальчики 125см, девочки – 115 см.</p> <p>Повторение всех видов равновесия. Зачетные комбинации (2—3) в статическом положении. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом, типа — бег с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.</p>
Спортивные игры	28	<p>Подвижные игры с элементами ОРУ, с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.</p>

		<p>Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.</p> <p>Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.</p> <p>Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p>Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.</p> <p>Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа. Одиночные игры.</p> <p>Хоккей на полу.</p> <p>Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.</p>
Лыжня я подгот овка	12	<p>Способы смазки лыж. Совершенствование техники изученных ходов; попеременный четырехшажный ход; переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам ;преодоление выступа; подъем "лесенкой"; прохождение на скорость отрезков: до 100 м — 4—5 раз, 300-400 м - 2- 3 раза (для мальчиков), 200-300 м — 2—3 раза за урок (для девочек); передвижение по среднепересеченной</p>

		местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для девочек).
Всего	68	

Урочное планирование

	Кол-во часов	Дата		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту		
1	1	9А-04.09 9В-03.09		Правила поведения и Т.Б. в спортивном зале, спорт. площадке.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
2	1	9А-06.09 9В-06.09		Прыжки в длину с места. Бег на 30м с высокого старта. Игры-эстафеты.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
3	1	9А-11.09 9В-10.09		Прыжки в длину с места. Бег на 30м с высокого старта. Игры-эстафеты.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
4	1	9А-13.09 9В-13.09		Бег на 40м с низкого старта. Челночный бег.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
5	1	9А-18.09 9В-17.09		Эстафета 4х60 м.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
6	1	9А-20.09 9В-20.09		Эстафетный бег с низкого старта. Метание на дальность.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
7	1	9А-25.09 9В-24.09		Эстафетный бег с низкого старта. Метание на дальность.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
8	1	9А-27.09 9В-27.09		Бег с преодолением препятствий.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
9	1	9А-02.10 9В-01.10		Бег на длинную дистанцию 1000-2000 м.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
10	1	9А-04.10 9В-04.10		Прыжки в длину	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
11	1	9А-09.10 9В-08.10		Расчет на 1-3, перестроение в три шеренги.	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)

12	1	9А-11.10 9В-11.10		Передвижение по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
13	1	9А-16.10 9В-15.10		Передвижение по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
14	1	9А-18.10 9В-18.10		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
15	1	9А-23.10 9В-22.10		Упражнение с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку.	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
16	1	9А-25.10 9В-25.10		Кувырок вперед.	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
17	1	9А-06.11 9В-05.11		ТБ на уроках физической культуры в зале. Кувырок вперед. Элемент «Березка»	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
18	1	9А-08.11 9В-08.11		Упражнения на сохранение равновесия. «Ласточка»	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
19	1	9А-13.11 9В-12.11		Элемент «мостик», перекаты	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
20	1	9А-15.11 9В-15.11		Выполнение комплекса из элементов	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы. Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)
21	1	9А-20.11 9В-19.11		Разучивание ОРУ с волейбольными мячами. Правила игры в волейбол	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы. Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)
22	1	9А-22.11 9В-22.11		Переноска грузов(мячей) до 5 кг на10-15м.	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы. Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)

23	1	9А-27.11 9В-26.11		Переноска грузов(мячей) до 5 кг на10-15м.	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)
24	1	9А-29.11 9В-29.11		Броски набивного мяча весом 1кг.	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)
25	1	9А-04.12 9В-03.12		Ловля и передача мяча.	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)
26	1	9А-06.12 9В-06.12		Ловля и передача мяча. Прямая нижняя подача	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)
27	1	9А-11.12 9В-10.12		Ловля и передача волейбольного мяча. Разучивание верхней передачи	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)
28	1	9А-13.12 9В-13.12		Ловля и передача волейбольного мяча.Выполнение верхней передачи	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)
29	1	9А-18.12 9В-17.12		Правила игры в баскетбол	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
30	1	9А-20.12 9В-20.12		Передача баскетбольного мяча Подбирание отскочившего мяча от щита	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
31	1	9А-25.12 9В-24.12		Ведение баскетбольного мяча в шаге и бегом	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
32	1	9А-27.12 9В-27.12		Ведение и бросок мяча в кольцо	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
33	1			ТБ на уроках физической культуры в зале. Передача в движении в парах. Бросок мяча в корзину	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
34	1			Игра упрощенная 2*2	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ"

					по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
35	1			Правила игры в хоккей на полу	Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)
36	1			Ведение шайбы и передача	Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)
37	1			Ведение и бросок шайбы	Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)
38	1			Ведение шагом и бегом с передачей	Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)
39	1			Бросок с ведением в парах	Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)
40	1			Бросок с ведением в тройках. Игра 2*2 и 3*3	Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)
41	1			Повторение всех изученных элементов хоккея на полу. Игра 3*3	Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)
42	1			Повторение всех изученных элементов хоккея на полу. Игра 3*3	Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)
43	1			Беседа о правилах поведения и Т.Б. на уроках лыжной подготовки, об одежде и обуви лыжника. Подбор инвентаря	Презентация на тему: "Лыжная подготовка" Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
44	1			Передвижение ступающим и скользящим шагом.	Презентация на тему: "Лыжная подготовка" Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
45	1			Передвижение приставными шагами влево и вправо.	Презентация на тему: "Лыжная подготовка" Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
46	1			Повороты вправо и влево вокруг пятки лыж.	Презентация на тему: "Лыжная подготовка" Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)

47	1			Подъем ступающим шагом на отрезке 20-30 м, спуски со склона в основной стойке.	Презентация на тему: «Лыжная подготовка» ; Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
48	1			Подъем ступающим шагом на отрезке 20-30 м, спуски со склона в основной стойке.	Презентация на тему: «Лыжная подготовка» ; Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
49	1			Передвижение приставными шагами влево и вправо.	Презентация на тему: «Лыжная подготовка» ; Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
50	1			Передвижение ступающим и скользящим шагом.	Презентация на тему: «Лыжная подготовка» ; Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
51	1			Передвижение скользящим шагом. Ускорение на отрезках 60 м	Презентация на тему: «Лыжная подготовка» ; Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
52	1			Передвижение скользящим шагом.	Презентация на тему: «Лыжная подготовка» ; Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
53	1			Передвижение по дистанции 3 км	Презентация на тему: «Лыжная подготовка» ; Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
54	1			Преодоление дистанции 600м	Презентация на тему: «Лыжная подготовка» ; Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
55	1			ТБ на уроках в спортивном зале и площадке. Ведение баскетбольного мяча	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)

56	1			Передачи и броски мяча	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
57	1			Игра 3*3 ведение, передача	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
58	1			Броски в кольцо на результат	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
59	1			Ведение змейкой, передача	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
60	1			Ведение и бросок в два шага	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
61	1			ОРУ без предмета. Эстафетный бег.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
62	1			Прыжок в длину с разбега.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
63	1			Контроль двигательных качеств: челночный бег (4 x10м)	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
64	1			Контроль двигательных качеств: прыжок в длину.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
65	1			Выполнение специально беговых упражнений	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
66	1			Равномерный бег до 800-900м	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
67	1			Быстрый бег 60 м	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
68	1			Равномерный бег 600м	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)

Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для

развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.

Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Описание материально-технического обеспечения

Требования к материально-техническим условиям

Материально-техническая база реализации АОП ОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций.

Постановление об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)» №16 от 30.06.2020.

Временной режим образования обучающихся

Временной режим соответствует постановлению СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». № 26 от 10.07.2015 года.

Технические средства обучения

- Компьютер
- ЭОР (разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов)

- Спортивное оборудование:

1. Бревно (низкое) гимнастическое
2. Стенка гимнастическая шведская
3. Скамейка гимнастическая
4. Стенка гимнастическая для лазания
5. Тренажер (гребля)
6. Тренажер мини-степпер
7. Велотренажер
8. Стойка для прыжков в высоту
9. Ворота мини - футбольные

- Спортивный инвентарь:

1. Мат гимнастический
2. Канат
3. Мячи баскетбольные
4. Мячи волейбольные
5. Мячи футбольные
6. Палки гимнастические
7. Обручи
8. Сетка волейбольная
9. Секундомер
10. Лыжи, лыжные палки
11. Палки и шайбы для хоккея на полу

12. Фишки и конусы
13. Манишки

Приложение 1.

Нормы оценивания (устные и письменные ответы)

Физическая подготовленность обучающихся оценивается, по возрастам, группам, отдельно у мальчиков и девочек. В качестве овладения предметом выступают определенные двигательные качества и способности обучающегося (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость). Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность. Результаты фиксируются в «журнале двигательной активности».

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Оценка «5» - упражнения выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре; выполняет более 90% запланированного объема заданий, не нарушает правила техники безопасности, старается работать лучше других.

Оценка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре; выполняет от 65-90% запланированного объема знаний, допускает незначительные ошибки, которые старается сразу же исправить; не нарушает правила техники безопасности.

Оценка «3» - упражнения выполнено правильно, но не достаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь

основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями; выполняет от 35% до 65% запланированного объема заданий; не нарушает правила техники безопасности.

Оценка «2» -упражнения выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями; выполняет менее 35% запланированного объема заданий; нарушает правила техники безопасности.

Приложение 2.

Контрольно-измерительные материалы (за каждую четверть, год)

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

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

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

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности обучающихся.

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

Тесты для обучающихся в **9 классе**:

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

- бег на 500 м., 1000 м.

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

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

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

*у обучающихся с достаточным уровнем
освоения планируемых результатов АООП*

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

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

*у обучающихся с минимальным уровнем
освоения планируемых результатов АООП*

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки - скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) - без учёта времени.

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

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся			Мальчики		
		Оценка			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м. (сек.).	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.).	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки).	+4	+6	+12	+5	+7	+15
6	Бег на 1 км (мин, сек.).	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

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