

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа – интернат поселка Эгвекино»  
(МБОУ «Ш – И поселка Эгвекино»)

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического  
объединения учителей –  
предметников

Рекомендовано к  
утверждению

Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

Руководитель МО учителей  
– предметников  
И.В. Елизарова

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по  
УВР

Г.А. Перепелкина  
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора МБОУ  
«Ш – И поселка Эгвекино»  
от «28» августа 2023 г. № 76

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

основное общее образование, 8 класс

автор-составитель:  
Пузанов С.М., учитель

ГО Эгвекино  
2023г.

### Пояснительная записка

1. Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства Просвещения России от 21.09.2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
3. Приказ Минобрнауки от 09.06.2016 г. № 699 « Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Приказ Министерства Просвещения от 24.11.2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Распоряжение Министерства Просвещения России от 22. 01.2021 г. № Р-23 «Об утверждении методических рекомендаций по материально-техническому оснащению и обновлению содержания образования в отдельных общеобразовательных организациях в 2021 году».
6. Учебный план АООП (вариант 1) МБОУ «Школа – интернат поселка Эгвекинот» на 2023-2024 учебный год.
7. 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».

**2. Цель учебного предмета:** повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и в последующем - к физическому труду.

#### Задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие;
- коррекция чувства темпа и ритма, координации движения;
- совершенствование двигательных умений и навыков;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие) и кондиционных способностей( скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- усвоение речевого материала, изучаемого на уроках
- воспитание культуры соблюдения гигиенических навыков;
- выработку представлений об основных видах спорта. Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе, в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического здоровья.

#### Место учебного предмета в учебном плане

На реализацию программы по адаптивной физической культуре в федеральном базисном учебном плане в 8 классе отводится 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 102 часа в год

### 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 8 классе, в соответствии с учебным планом, рассчитана на 102 часа в год, т.е. 3 часа в неделю (34 учебных недели).

#### Количество часов по четвертям

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
8 н.- 24 ч.	8 н.- 24 ч.	11 н. - 33 ч.	7 н. - 21 ч.	102 ч.

### 4. Планируемые результаты освоения программы

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

*Личностные результаты* освоения учебной программой по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 8 класса включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках адаптивной физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

*Предметные результаты* освоения программы образования включают приобретенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Предметные результаты должны отражать:

1. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
2. Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.
3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта.
4. Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
5. Выполнять акробатические и гимнастические, характеризовать признаки техничного исполнения.
6. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
7. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;</li> <li>2) осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>3) знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;</li> <li>4) выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>5) знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>6) использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;</li> <li>7) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;</li> <li>8) составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;</li> <li>9) определение основных показателей состояния человека и его физического</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское и Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);</li> <li>2) самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>3) определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;</li> <li>4) составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</li> <li>5) планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>6) выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;</li> <li>7) самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;</li> <li>8) организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических</li> </ol>

<p>развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);</p> <p>10) представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;</p> <p>11) выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>12) выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</p> <p>13) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</p> <p>14) выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);</p> <p>15) выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</p> <p>16) выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол, бадминтон (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>17) участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;</p> <p>18) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</p> <p>19) использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>20) правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>21) размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр, правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.</p>	<p>упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>9) применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;</p> <p>10) подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>11) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p> <p>12) выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол, бадминтон в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>13) выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</p> <p>14) адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;</p> <p>15) самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.</p>
--	--

## 5. Критерии оценивания предметных результатов

Оценка успеваемости в 8 классе включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт).

**Оценка «5»** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх обучающийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка «4»** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх обучающийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка «3»** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх обучающийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка «2»** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

**Оценка «1»** - упражнение не выполнено; в играх обучающийся показал незнание правил и неумение играть.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные обучающимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается: посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Обучающийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**:

*Личностные учебные действия*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

*Коммуникативные учебные действия*

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

*Регулятивные учебные действия:*

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

*Познавательные учебные действия:*

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Диагностика Будов проводится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий», реализуемой в образовательной организации.

### 6.Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов

Физические качества	Физические упражнения	Баллы	Показатели оценки тестирования
Скоростные	Бег 60 м	0	- не ориентируется в понятиях «старт, финиш, марш»; - во время бега может самовольно прекратить движения
		1	- дистанцию проходит в медленном темпе
		2	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит в среднем темпе
		3	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит за короткий отрезок времени
Координационные	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	- выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка; - наблюдается не соответствие движений рук и ног; - приземляется на всю стопу
		2	- выполняет упражнение технически правильно, но в медленном темпе; - прыжки длительностью до 1 минуты
		3	- упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	- несогласованность движений рук и ног; - роняет кубик при выполнении упражнения; - не пересекает линию при повороте; - выполняет упражнение в медленном темпе
		2	- упражнение выполняет технически правильно, но с небольшими ошибками
		3	- упражнение выполняет технически правильно и в соответствии с возрастными нормами
		0	- техника выполнения соблюдается;

Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (раз)		- упражнения выполняется с помощью учителя
		1	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход
		2	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход
		3	упражнение выполняется в быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30 с
	Прыжок в длину с места (см)	0	- не владеет приемом отталкивания и приземлением
		1	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 1 м.
		2	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 120 см.
3		- прыжок выполняется технически правильно, результат прыжка в соответствии с возрастными нормами	
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (раз)	0	- удерживает свое тело в вися на руках
		1	- технично правильно выполняет подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполняется упражнения с помощью учителя
		2	- технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнения упражнения от 2 раз
		3	- технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнение упражнения по нормам соответственно возрасту
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с (девушки) (раз)	0	- не сгибает руки в локтях; - удерживает тело в горизонтальном положении (статически)
		1	- выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не превышает 2
		2	- выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не соответствует нормам в данном классе

		3	- удерживает тело в горизонтальном положении (держит статику); - сгибание рук происходит под прямым углом; - возрастные нормативы выполняются
Выносливость	6-минутный бег	0	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба
		1	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег
		2	- бег выполняется в медленном темпе
		3	- бег проходит в темпе выше среднего; - ускорение на финише начинать на отрезке 200-300 м.
Гибкость	Наклон туловища вперед из исходного положения стоя ноги вместе	0	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава
		1	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую узкую часть ноги (голеностоп)
		2	- выполняется упражнение без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола
		3	- выполняется упражнение без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола

Максимальное количество баллов - 24

**Отметки** за итоговую работу следует выставить по следующей шкале:

24 - 19 баллов – «отлично» - «5»

18 - 12 баллов – «хорошо» - «4»

11 - 5 баллов – «удовлетворительно» - «3»

4 - 0 баллов – «неудовлетворительно» - «2»

Отметка «3» соответствует базовому уровню.

### 7.Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры».

Каждый из перечисленных разделов включает теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## **Знания о физической культуре**

Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Соблюдение правил поведения при проведении подвижных и спортивных игр. Формы повышения двигательной активности. Личная гигиена. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

## **Физическое развитие**

Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, малые и большие мячи, обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Обучение метанию развивает у детей такие двигательные и координационные способности как точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром. Раздел также содержит в себе изучение различных видов прыжков, в том числе в высоту и в длину с разбега. Изучение техники данных прыжков включает в себя освоение таких

элементов как разбег, отталкивание, запрыгивание на препятствие. Для освоения прыжковых элементов необходимо развивать скоростно-силовые способности обучающихся путем подбора соответствующих упражнений.

Раздел «*Лыжная подготовка*» включает изучение техники лыжных ходов, спускам и торможениям. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и другие.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «*Спортивные игры*». В него включены также подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. В программу включены спортивные игры баскетбол, волейбол, бадминтон, бочче.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Так же, как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов обучающиеся допускаются с письменного разрешения врача школы.

## **Гимнастика (12 час)**

### ***Теоретические сведения***

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

### ***Практический материал***

*Построения и перестроения.* Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения:*

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание - разгибание туловища с поворотами корпуса налево - направо; подтягивание на перекладине; сгибание - разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

Упражнения для расслабления мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями - потряхиваниями расслабленными конечностями. Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Фигурная маршрутовка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2 - 3 команд: выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, -вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

*Упражнения с предметами:*

С гимнастическими палками. Принять исходное положение - палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

С гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание - разгибание рук, стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15 - 20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15 - 20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8 - 10 м (6—8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4 - 5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

*Лазанье.* Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

*Равновесие.* Вскок в упор присев на бревно (с помощью - страховкой) с сохранением равновесия; сед, сед ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, в сед углом с различными положениями рук; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с

последующим соскоком (высота 90 - 100 см); полушпагат с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80 - 100 см); выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок - поворот налево (направо) - полушпагат - встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага «галоп» с левой - два шага «галоп» с правой - прыжком упор присев, руки вниз - поворот налево (направо) в приседе - встать, руки на пояс два приставных шага влево (вправо) - полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

*Опорный прыжок.* Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики); преодоление полосы препятствий; для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз; опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

*Обучающиеся должны знать:*

- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу;
- как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка.

*Обучающиеся должны уметь:*

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд).

## **Легкая атлетика (21 часов)**

### **Теоретические сведения**

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

### **Практический материал**

*Ходьба.* Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 2 км.

Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

*Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 10 - 12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя - 6 мин.

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.

Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40—60 см, ров шириной до 1 м).

Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием).

Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

*Прыжки.* Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).

Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).

Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега.

*Метание.* Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2 - 3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2 - 3 кг со скачка.

### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

*Обучающиеся должны знать:*

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.

*Обучающиеся должны уметь:*

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;
- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»; подбирать разбег для прыжка;
- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча со скачка.

### **Спортивные игры 49 часов**

*Теоретические сведения:* судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

#### **Баскетбол (18 часов)**

##### **Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

##### **Практический материал**

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 кольцу в движении после ведения. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15 - 20 м (4 - 6 раз). Упражнения с набивными мячами (2 - 3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

*Обучающиеся должны знать:*

- наказания при нарушениях правил.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- вести мяч бегом по прямой и с изменением направления;
- бросать мяч в кольцо в движении после ведения.

### **Волейбол (18 часов)**

#### ***Теоретические сведения***

Наказания при нарушениях правил игры.

#### ***Практический материал***

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). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3 - 5 серий по 5 - 10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

#### ***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

*Обучающиеся должны знать:*

- зоны и расстановку игроков на площадке;
- правила перехода игроков;
- о наказаниях при нарушениях правил.

*Обучающиеся должны уметь:*

- принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять атакующий удар и одиночное блокирование;
- взаимодействовать с игроками на площадке.

### **Бадминтон (13 часов)**

#### ***Теоретические сведения***

История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Основные термины и понятия игры в бадминтон, Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

#### ***Техническая подготовка***

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских). Техничко-тактических действий в бадминтоне. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### ***Физическая и специальная подготовка***

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта - быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты

реакции на действия соперника. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. Повышение функционального состояния организма.

#### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

*Обучающиеся должны знать:*

- историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
- основные правила игры;
- терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
- приемы взаимодействия с партнерами;
- гигиенические требования к месту занятий, инвентарю, одежде.

*Обучающиеся должны уметь:*

- владеть основными действиями и приемами игры в бадминтон;
- взаимодействовать с партнерами в игровой и соревновательной деятельности;
- активно участвовать во внутришкольных соревнованиях;
- самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками;
- умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

### **8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

#### *Спортивное оборудование*

1. Козел гимнастический - 2 шт.
2. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный – 2 шт.
3. Стенка гимнастическая шведская - 2 шт.
4. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
5. Турник – 5 шт.
6. Сетка волейбольная – 1 шт.
7. Секундомер - 1 шт.

### **Спортивный инвентарь**

1. Мат гимнастический - 19 шт.
2. Гантели – 10 - 12 шт.
3. Канат – 1 шт.
4. Коврик ППЭ – 10 шт.
5. Мяч баскетбольный - 10 шт.
6. Мяч волейбольный - 10 шт.
7. Мяч футбольный - 2 шт.
8. Мячи теннисные – 20 шт.
9. Мячи резиновые – 5 шт.
10. Мячи для метания (150 г) – 10 шт.
11. Мячи набивные (1 кг) – 5 шт.
12. Ракетки для бадминтона – 6 шт.
13. Воланы для бадминтона – 20 шт.
14. Скакалки – 10 шт.
15. Обруч – 12 шт.
16. Фитболы – 6 шт.
17. Фишки – 33 шт.

### **Литература:**

1. Е.Н.Каленик. Бадминтон. Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Екатеринбург, 2013.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
3. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
7. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
8. Эшкинина О.Н. Физическое воспитание ассоциативной направленности в процессе социальной адаптации людей с ограниченными интеллектуальными способностями: метод. пособие / О.Н.Эшкинина – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гарант-инвест, 2017. – 104 с.

### Календарно - тематическое планирование уроков в 8 классе

№ п/п	Тема	сроки		Примечания (причина)
		По плану	Факти чески	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1		
2	Высокий старт, бег с ускорением 10-15 м.	1		
3	Бег с ускорением 30м. Скоростной бег.	1		
4	Бег 30 м. на результат	1		
5	Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м	1		
6	Бег 30 м. на результат.	1		
7	Бег на 500 м. Прыжки в длину с места.	1		
8	Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Медленный бег до 3 минут.	1		
9	Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину.	1		
10-11	Метание мяча в цель с 5-6 м шагов.	2		
12	Метание мяча на дальность	1		
	<b>Гимнастика (12 уроков)</b>			
13	Вводный урок. Т. Б. на уроках гимнастики. ОРУ сгиб, разгибание туловища за 30 мин.	1		

14	Строевые упражнения	1		
15	Выполнение строевых команд ОРУ на гибкости.	1		
16	Опорный прыжок.	1		
17	О.Р.У. на мышцы плечевого пояса	1		
18	Выполнение упражнения «Стойка на лопатках».	1		
19	Строевые упражнения в движении.	1		
20-21	Кувырок в перёд, О. Р. У. на гибкость из положения сидя.	2		
22	О.Р.У. для позвоночника мышц, спины, живота.	1		
23-24	Лазание по веревочной лестнице.	2		
<b>Раздел</b>	<b>«Подвижные и спортивные игры «Баскетбол» (15 часов)</b>			
25	Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол. Стойка игрока.	1		
26-27	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	2		
28-29	Ведение мяча на месте в средней и высокой стойке.	2		
30-31	Освоение техники ведения мяча(на месте, в движении).	2		
32-33	Повороты на месте. Передача мяча одной рукой в движении.	2		
34-35	Учебная игра по упрощенным правилам.	2		
36-37	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств в баскетболе.	2		
38-39	Спортивные эстафеты с элементами баскетбола.	2		
	<b>Спортивные игры. пионербол ( 10 часов)</b>			
40	Инструктаж по ТБ на рабочем месте при игре пионербол. Расстановка игроков. Основные правила игры.	1		
41-42	Ловля и передача мяча через сетку в парах	2		
43-44	Прием и передача мяча в два паса. Корр. Игра «Мяч над сеткой».	2		
45-46	Корректирующие упражнения с элементами пионербола	2		
47-48	Передача мяча снизу двумя руками.	2		
49	Учебная игра в пионербол.	1		
	<b>«Спортивные игр. Бадминтон» (7 часов)</b>			

50	Инструктаж по ТБ при игре в бадминтон. Основные правила игры в бадминтон. Стойка игрока при приеме.	1		
51-52	Нижняя подача волана. Передача волана в парах.	2		
53-56	Коррекционно-развивающие упражнения с элементами бадминтона. Учебная игра в парах.	4		
	<b>Раздел «Легка атлетика» (12 часов)</b>			
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1		
58	Высокий старт, бег с ускорением 10-15 м.	1		
59	Бег с ускорением 30м. Скоростной бег.	1		
60	Бег 60 м. на результат	1		
91	Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м.	1		
62	Бег 30 м. на результат.	1		
63	Бег на 1000 м. Прыжки в длину с места.	1		
64	Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Медленный бег до 3 минут.	1		
65	Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места.	1		
66-67	Метание мяча в цель с 5-6 м шагов.	2		
68	Метание мяча на дальность	1		
	<b>«Лыжная подготовка» (20 часов)</b>			
69	Инструктаж по ТБ во время лыжной подготовки.	1		
70	Передвижение на лыжах различными видами ходов.	1		
71-72	Ступающий шаг.	2		
73-74	Скользкий шаг.	2		
75-76	Попеременный двухшажный ход.	2		
77-78	Спуск в основной и низкой стойке.	2		
79-80	Подъем лесенкой прямо.	2		
81-82	Повороты переступанием вокруг пяток.	2		
83-84	Игры на лыжах.	2		
85-86	Повороты переступанием с продвижением вперед.	2		
87-88	Передвижение на лыжах с различным ходом и темпом движения.	2		
Раздел	<b>«Подвижные и спортивные игры. Флорбол» (14)</b>			

89	Инструктаж по ТБ во время игры в флорбол. Правила игры. Расстановка игроков.	1		
90-91	Передача мяча в парах.	2		
92-93	Ведение мяча в парах.	2		
94-95	Способы обводки игрока и защиты ворот.	2		
96-97	Учебная игра в флорбол.	2		
98-102	Учебная игра в флорбол.	5		

### 10. Контрольно-измерительные материалы.

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	4,9	5,4	5,9	5,1	5,5	6,0
Бег 60 м (с)	9,7	10,1	10,8	10,0	10,4	11,2
Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Бег 1000 м (мин, с)	без учета времени					
6-минутный бег (м)	1300	1200	1000	1150	1000	800
Прыжок в длину с места (см)	195	185	175	175	170	160
Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	300	320	290	250
Прыжок в высоту с разбега (см)	130	120	105	120	110	100
Метание мяча на дальность (м)	36	30	25	25	21	18
Подтягивание в висе (раз) - мальчики	9	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) - девочки	-	-	-	20	16	12
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30 с)	68	60	52	75	66	56
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (кол-во раз за 30 с)	28	25	22	25	22	18
2 кувырка вперед слитно	техника					
Стойка на лопатках	техника					
Опорный прыжок	техника					
Равновесие на правой (левой) ноге	техника					
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	техника					
Торможение «упором»	техника					
Повороты переступанием и прыжком	техника					
Прохождение дистанции до 3 км	без учета времени					
Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления	техника					

Ловля мяча двумя руками	техника
Передачи б/б мяча в парах	техника
Бросок мяча в кольцо	техника
Верхняя подача	техника
Передача мяча двумя руками сверху, снизу	техника
Атакующий удар и одиночное блокирование	техника
Подача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки	техника
Удары по волану	техника
Броски малого шара «паллины»	техника
Броски большого шара «бочче»	техника
<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>
1. Скоростные	Бег на 60 м (сек.)
2. Координационные	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)
	Челночный бег 3x10 м (сек.)
3. Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек (раз)
	Прыжок в длину с места (см)
4. Силовые	Подтягивание туловища из виса на руках
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 с
5. Выносливость	6-минутный бег
6. Гибкость	Наклон туловища вперед из положения стоя, ноги вместе

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845744

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.11.2022 по 24.11.2023