МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

извлечено из АООП ООО МКОУ Дубровской СОШ
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Дубровская средняя общеобразовательная школа
Маслянинского муниципального округа Новосибирской области
МКОУ Дубровская СОШ

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании методического совета школы	заместитель директора по УВР	на заседании педагогического совета МКОУ Дубровской СОШ
Протокол №1	Парихина Д.В.	Протокол №1
от 28.08.2026	от 28.08.2026	от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
9 класс
(АООП обучающихся с нарушением интеллекта)
ВАРИАНТ 1

Дубровка
2026

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Учебно – тематический план.
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Пояснительная записка.

Рабочая программа для 9 класса по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основании: нормативных правовых актов и методических документов федерального уровня.

1. Конституция Российской Федерации, Конституции и Уставы субъектов Российской Федерации, устанавливающие право каждого гражданина на образования и закрепляющие осуществление процессов воспитания и обучения как предмета совместного ведения с Российской Федерацией.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утв. Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599.
4. Сан ПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптивным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26.
5. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

Рабочая программа по адаптивной физкультуре является частью адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Рабочая программа **учебного** предмета «Адаптивная физическая культура» **рассчитана** в **9 классе** на 68 ч.(**34**. **учебные недели**, **2 часа в неделю**). Возможно увеличение или уменьшение количества **часов**, **в** зависимости от изменения. годового календарного **учебного** графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 1) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Все возможные предметные результаты освоения учебного предмета подлежат оценке их достижения обучающимися, при этом учитывается:

- как обучающийся овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Реализация программы предполагает создание условий обучения с учетом особых образовательных потребностей школьников.

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание:
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
- умение ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Каждый урок по адаптивной физкультуре строится в соответствии с основными дидактическими принципами: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом к успокоительным упражнениям в конце урока; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих физическим и адаптационным возможностям обучающихся.

Как показывает практический опыт работы с детьми с ОВЗ, умеренной, тяжелой умственной отсталостью, урок строится из четырех частей – вводной, подготовительной, основной и заключительной, методически связанных между собой:
- вводная часть (организация обучающихся к проведению урока);
- подготовительная часть (подготовительные и подводящие упражнения, регламентирующие техническую последовательность овладения двигательными действиями);
- основная часть (направлена на решение образовательной задачи);
- заключительная часть (упражнения на релаксацию, подведение итога урока, рефлексия).

Содержание учебного предмета.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Базовая часть - 68 часа

Вариативной части - 14 часов.

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на

месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки**: кувырок назад в исходное положение.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе**: девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lx1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный, двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2-3 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**68**
1.1	Основы знаний о физической культуре	2
1.2	Легкая атлетика	18
1.3	Спортивные игры и подвижные игры	16
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	6
1.5	Лыжная подготовка	9
2	**Вариативная часть**	**14**
2.1	**Гимнастика.** Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций.	10
2.2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, на снарядах**.**	4

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Из них:	
			практических	проверочных
1	Легкая атлетика	21		
2	Гимнастика с элементами акробатики	6		
3	Гимнастика. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций.	10		
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	3		
5	Спортивные и подвижные игры	16		
6	Основы знаний	2		
7	Лыжная подготовка	9		
	Всего	68		

Учебно-тематический план
на 2026 - 2027 учебный год

№ п/п	Название раздела	Название темы	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	**Основы знаний**	1. Вводный урок. Беседа о правилах поведения на уроках физической культуры. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1		
2	**Легкая атлетика**	1. Общие требования безопасности на уроках легкой атлетики Спринтерский бег. Бег по дистанции.	1		
3		2. Ходьба «змейка», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	1		
4		3. Бег с низкого старта 60 метров, стартовый разбег.	1		
5		4. Старты из различных исходных положений.	1		
6		5. Бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м - 3-6 раз за урок.	1		
7		6. Бег на 100 м - 2 раза; Эстафетный бег на результат.	1		
8		7. Медленный бег до 4 мин.	1		
9		8. Кроссовый бег на 500-1000 метров на результат.	1		
10		9. Встречные эстафеты.	1		
11		10. Прыжок в длину с места. Техника	1		

		выполнения.			
12		11. Многоскоки с места и с разбега на результат. Техника выполнения.	1		
13		12. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см).	1		
14		13. Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1		
15		14. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.	1		
16		15. Метание теннисного мяча в цель.	1		
17	**Гимнастика**	1. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений**.**	1		
18		2. Висы и упоры, подъѐм в упор переворотом на высокой перекладине. Техника выполнения.	1		
19		3. Подъѐм махом назад на высокой перекладине, соскок - ноги врозь.	1		
20		4. Ходьба «змейкой», «противоходом». Команды «Чаще шаг», «Реже шаг» (Повторение). Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на результат.	1		
21		5. Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: подъем переворотом и упор толчком двумя	1		

		ногами (низкая перекладина); передвижение в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.			
22		6. Поднимание туловища из положения лѐжа. Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	1		
23		7. Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными положениями рук.	1		
24		8. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.	1		
25		9. Поднимание туловища из положения лѐжа.	1		
26		10. Равновесие на левой, правой ноге.	1		
27	**Спортивные и подвижные игры. Волейбол.**	1. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. (Повторение). Передачи мяча во встречных колоннах.	1		
28		2. Передачи мяча в парах через сетку.	1		
29		3. Подача мяча, приѐм мяча с подачи.	1		
30		4. Совершенствование техники подачи и приѐма	1		

		мяча. Учебная игра в волейбол.			
31	**Основы знаний**	1. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.	1		
32	**Лыжная подготовка**	1. Техника безопасности. Техника попеременных ходов.	1		
33		2. Попеременный четырѐхшажный ход, спуски.	1		
34		3. Попеременный четырѐхшажный ход, подъѐмы.	1		
35		4. Техника одновременных ходов.	1		
36		5. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
37		6. Спуск со склона в основной стойке.	1		
38		7. Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м .	1		
39		8. Совершенствование торможения «плугом».	1		
40		Спуски и подъѐмы во время прохождения учебной дистанции.	1		
41	**Гимнастика**	1. Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя.	1		
42		2. Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все	1		

		обучающиеся).			
43		3. Два последовательных кувырка вперед и назад.	1		
44		4. «Шпагат» с опорой руками о пол.	1		
45		5. «Мост» из положения лежа, стоя.	1		
46		6. Длинный кувырок вперѐд с трѐх шагов разбега.	1		
47	**Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.**	1. Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.	1		
48		2. Сочетание различных приѐмов ведения и передачи мяча. Передачи мяча при встречном движении.	1		
49		3. Держание игрока с мячом. Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1		
50		4. Вырывание и выбивание мяча, броски. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	1		
51		5. Сочетание рывков с финтами. Штрафной бросок.	1		
52		6.. Учебная игра. Эстафеты с ведением мяча.	1		
53	**Спортивные и подвижные игры. Футбол.**	1. Инструктаж техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и	1		

		стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъѐма.			
54		2. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Жонглирование мяча. Правила игры.	1		
55		3. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Жонглирование мяча. Правила игры.	1		
56		4. Техника перемещений. Владение мячом: обводка игрока и передачи. Удары по воротам. Совершенствование тактики игры. Правила игры.	1		
57		5. Выполнение контрольных упражнений: ведение, передачи, удары по воротам.	1		
58	**Легкая атлетика.**	1. Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м. (Повторение).	1		
59		2. Эстафетный бег (4 * 100 м).	1		
60		3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.(Повторение).	1		
61		4. Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками	1		

		из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру.			
62	**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**	1. ГТО. Выполнение контрольно-измерительных тестов: бег 30, 60 м; прыжки с места в длину, наклон туловища вперед;	1		
63		2. ГТО. Выполнение контрольно-измерительных тестов: подтягивание на высокой (низкой) перекладине; метание мяча на дальность; сгибание рук в упоре лежа.	1		
64		3. ГТО. Выполнение контрольно-измерительных тестов: челночный бег 3 по 10 м; подъем туловища за 1 мин.	1		
65	**Спортивные и подвижные игры.**	1. Подвижные игры: «Мяч капитану», «10-ть передач» .	1		
66	**Легкая атлетика**	1. Бег на 60 м - 3 раза; бег на 100 м -2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 метров (повторение).	1		
67		2. Встречные эстафеты. (Повторение).	1		
68		Итоговый урок. Выполнение учебных нормативов и испытаний развития физических качеств.	1		
		Всего за год			

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы

В основу критериев и норм оценки учебной деятельности обучающихся положены объективность и единый подход. Знания и умения обучающихся по физической культуре оцениваются по результатам их индивидуального и фронтального опроса, текущих и итоговых выполнение двигательных действий и умений осуществляют физкультурно-оздоровительною деятельность.

Требования к уровню подготовки обучающихся в 8 классе.

При 5-балльной системе для всех установлены следующие общедидактические критерии. Исходя из поставленных целей и возрастных особенностей обучающихся, необходимо учитывать:

- правильность ответа по содержанию, свидетельствующая об осознанности усвоения изученного материала;
- полнота ответа;
- умение практически применять свои знания;
- последовательность изложения и речевое оформление ответа.

Знания и умения обучающихся по трудовому обучению оцениваются по результатам их индивидуального и фронтального опроса, текущих и итоговых письменных работ.

При 5-балльной системе для всех установлены следующие общедидактические критерии:

Оценка устных ответов

Отметка «5» при выполнении **100%** заданий - ответ полный, правильный, отражающий основной материал курса; правильно раскрыто содержание понятий, ответ самостоятельный с опорой на ранее приобретенные знания; самостоятельное выполнение двигательных действий и умений осуществляют физкультурно-оздоровительною деятельность.

Отметка «4» при выполнении от **60** до **90%** заданий - ответ полный, правильный, но нарушена последовательность изложения, не точно сделан вывод, по дополнительным вопросам последовательность восстанавливается; уровень выполнения физических упражнений средний.

Отметка «3» если верно выполнено от **40** до **60%** заданий - ответ не полный, но правильный, нарушена последовательность изложения материала, по дополнительным вопросам затрудняется ответить; уровень выполнения физических упражнений низкий.

Тестовые задания оцениваются по 5- бальной системе:

100 %-90 % правильно выполненных заданий - 5 баллов;
91%-70 % правильно выполненных заданий - 4 балла;
71%-50 % правильно выполненных заданий - 3 балла

Итоговая отметка знаний и умений обучающихся ставится в конце учебного года на основе четвертных оценок.

Годовая отметка выставляется как среднеарифметическая отметка по четвертям с учетом динамики индивидуальных учебных достижений обучающихся на конец года.

Нормативные требования по физической подготовленности

По окончании учебного года обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Нормативные требования по физической подготовленности», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	**Контрольные упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта	9.0 секунд	9.6 секунд
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см	2.10 метра	1.75
	Прыжок в длину с разбега	3.60 метра	3.00 метра
Скоростно - силовые	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	24	17
Скоростно - силовые	Поднимание туловища из упора лѐжа на спине за 30 секунд	24	20
Скоростно - силовые	Лазание по канату произвольным способом без помощи ног	3,5 метра	-
Координационные способности	Челночный бег 3 х 10 м	8,5	8,8
Выносливость	Бег	500 метров	300 метров
Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 1,5 км.	Без учета времени	

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся.

Достаточный уровень усвоения программы	Минимальный уровень усвоения программы
Легкая атлетика*:* *Ходьба*. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. *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. *Прыжки*. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». *Метание*. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную	**Легкая атлетика:** *Ходьба*. Ходьба в разном темпе; *Бег*. Медленный бег; бег без учета времени; специально беговые упражнения. *Прыжки:* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. *Метание*. Метание малого мяча на дальность. Показ изучаемого материала.
цель. Метание в движущую цель.	
Гимнастика: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корригирующие 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; упражнения на равновесие; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.	**Гимнастика:** Построения и перестроения. Упражнения без предметов(корригирующие 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. Умение выполнять упражнения с предметами
Лыжная подготовка: Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	**Лыжная подготовка:** Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный одновременный одношажный).

Спортивные игры *Баскетбол* 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* 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.	**Спортивные игры** *Баскетбол* 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 *Волейбол* Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача. Игры (эстафеты) с мячами.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

Печатные пособия:

таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

Список использованных источников:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
4. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
5. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
6. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластѐнина. - М., 2002.
9. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
10. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
11. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
12. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.

Дидактический раздаточный материал:

карточки по физкультурной грамоте; учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование.

Материально-техническое обеспечение:

горка для ходьбы, набор для спортивных игр, набор мячей для спортивных игр, двигательно-развивающий комплекс, спортивное полотно для игр и эстафет, шведская стенка, гимнастическая скамья, мячи массажные, модульный массажный коврик, массажная дорожка, лыжные комплекты, спортивные маты, кольцеброс крестовой, бадминтон, кольцеброс с корзанами и мячами, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки.