

**муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Увинская средняя общеобразовательная школа №4»  
(МОУ «Увинская СОШ №4»)**

Согласовано на заседании ШМО  
Естественных наук и истории  
«30» августа 2023г.

Утверждено: приказ № 182  
от «30» августа 2023 г.  
Директор МОУ «Увинская СОШ №4»  
\_\_\_\_\_ Е.С.Аргандеева

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 9  
«30» августа 2023 г.

**АДАптированная рабочая программа  
для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1)**

по физической культуре

7а класса

Составитель: Заева Людмила Геннадьевна,  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

п. Ува  
2023 г.

**Индивидуальная адаптированная основная программа по физической культуре для 6 класса образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1)**

**1. Пояснительная записка.**

ИАОП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1) МОУ «Увинской школы № 4» учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса,

разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее - ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с учетом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1). АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) Устава МОУ «Увинской школы № 4»

Программы для специальных(коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2016 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

**Цель** - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
  - формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
  - коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
  - формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
  - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
  - содействие военно-патриотической подготовке.
- **Коррекционно – развивающие задачи**

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

## **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с УО**

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.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим

поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура, несомненно, является одним из важнейших предметов учебного плана, поскольку решает широкий спектр задач связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях или коррекцией нарушений локомоций ребенка, но, и непосредственно связана с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей вообще процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Программа по физкультуре для 6 класса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

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

Программа рассчитана на 34 занятия (0,5 часов неделю)

## **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета Одним из результатов обучения русскому языку является осмысление и присвоение учащимися системы ценностей.

**Ценность добра** – осознание себя, как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, в том числе с помощью языка; осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).

**Ценность общения** – понимание важности общения, как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры. На уроках русского языка обучающиеся получают представление о нормах русского литературного языка и правилах речевого этикета, учатся ориентироваться в целях, задачах общения, выборе адекватных языковых средств для успешного решения коммуникативной задачи и т.д. **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Любовь к природе – это и бережное отношение к ней как среде обитания человека, и переживание чувства её красоты, гармонии, совершенства. Воспитание любви и бережного отношения к природе через тексты художественных и научно-популярных произведений литературы.

**Ценность красоты и гармонии** – осознание красоты и гармоничности русского языка, его выразительных возможностей.

**Ценность истины** – осознание ценности научного познания, как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.

**Ценность семьи.** Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.

**Ценность труда и творчества** – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду в целом и к литературному труду, творчеству.

**Ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя, как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу. **Ценность человечества** – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур и языков.

## **5. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

#### **Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

#### **Планируемые результаты:**

1. Пространственная ориентация в помещении, элементарные пространственные понятия (вперед, сзади, вниз, вверх, направо, налево, в стороне) и понятия направлений движений (вперед, назад, вниз, вверх, направо, налево, в сторону, в конкретных заданиях).
2. Знание частей тела человека: голова-лицо, затылок, лоб, Подбородок, шея; туловище- спина, грудь, живот, бок, поясница; руки- плечо, локоть, кисть, пальцы; ноги- колено, стопа, пятка, носок, пальцы.
3. Понятия, обозначающие отдельные элементарные виды движений (знание их и умение выполнять по словесной инструкции): поднять(ся) – опустить(ся), согнуть(ся) – разогнуть(ся), наклонить(ся) – выпрямить(ся), повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти – бежать, лечь (лежать), перелезть, ползать, браться, (бросить, подбросить, перебросить), поднять, ловить, поймать.
4. Умение выполнять по команде следующие исходные положения: «лежа» (на спине, на животе, на боку), «сидя» (на скамейке, на стуле, на полу), «стоя».
5. Умение бросать и ловить мяч.
6. Соблюдать правила игры.

#### **6. Содержание учебного предмета**

Программа по физкультуре для 6 класса, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся,

коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся 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 сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся 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.

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

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье 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, 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.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники 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 «Лыжная подготовка»** 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 др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены 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.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии

физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. 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. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

### 7. Тематическое планирование

	Темы раздела	Кол – во занятий
1	Лёгкая атлетика	10
2	Гимнастика и акробатика	10
3	Спортивные игры	7
4	Лыжная подготовка	7
	<b>Итого:</b>	34 занятия

### 8. Календарно – тематическое планирование.

	Тема	Дата	Кол – во часов	Коррекционно – развивающие цели.
1	<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Ходьба с преодолением препятствий. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.			
2	Низкий старт. Бег 60 м.			Комплексы дыхательных упражнений
3	Низкий старт. Бег 60 м.			
4	Бег по кругу 500м.			
5	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.			комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба)
6	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.			Гимнастика для глаз. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой
7	Метание меча на дальность с 5-6 шагов разбега.			комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба)
8	Метание меча на дальность с 5-6 шагов разбега.			комплексы корригирующих упражнений на контроль



9	Бег по кругу 1000 м			ощущений (в постановке
10	Эстафетный бег. Финальное усилие.			головы, плеч, позвоночного столба)
11	<b>Гимнастика и акробатика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения			Гимнастика для глаз. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой
12	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.			виды стилизованной ходьбы под музыку
13	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом			виды стилизованной ходьбы под музыку
14	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения			виды стилизованной ходьбы под музыку
15	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе			комплексы корригирующих упражнений на контроль
16	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно			ощущений (в постановке
17	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе			головы, плеч, позвоночного столба)
18	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали.			комплексы корригирующих упражнений на контроль
19	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.			ощущений (в постановке
20	Повторение спуска со склона в низкой стойке. Повторение спуска со склона в основной стойке. Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"			головы, плеч, позвоночного столба)
21	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"			на контроль осанки в
22	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км			движении
23	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж			на контроль осанки в
24	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м			движении
25	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м			на контроль осанки в
26	<b>Спортивные игры.</b> Баскетбол. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.			движении

27	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.			комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба)
28	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.			Комплексы дыхательных упражнений
29	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.			виды стилизованной ходьбы под музыку
30	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.			Гимнастика для глаз. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой
31	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.			Комплексы дыхательных упражнений
32	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.			Комплексы дыхательных упражнений
33	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность			Гимнастика для глаз. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой
34	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега			виды стилизованной ходьбы под музыку

### Приложение 9.

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2016 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2016 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.

### Нормы оценок по физической культуре

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

## ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

№	Контрольные упражнения	мальчики	девочки				
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2	6.4	5.8	5.4
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
3	Челночный бег 3x10 м.	9.7	9.0	8.6	10.1	9.6	8.9
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.			
6	Прыжки в длину с места	140	170	190	130	160	175
7	Прыжки в длину с разбега	260	300	340	220	260	300
8	Метание мяча на дальность	20	26	32	14	17	20
9	Вис на согнутых руках	6	15	25	5	12	20
10	Подтягивания в весе	3	4	6	8	10	14
11	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23	4	7	10
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1 мин.)	27	39	49	22	33	42

