

**1. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 83 г. Челябинска»**

ПРИНЯТО:

на педагогическом Совете
протокол № 24
от 29.08.2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ С(К)ОШ № 83
_____/Е.А. Мамлеева
Приказ от 29.08.2024 г. № 58

**ПРОГРАММА
по адаптивной физической культуре
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1**

5 – 9 классы

Составил:
учитель физической культуры
Кинев В.И.

Челябинск, 2024
Срок реализации: 5 лет

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I-IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

2. Основное содержание учебного предмета

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

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

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами

спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

Практический материал:

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 цель. Метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

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

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

Практический материал.

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

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

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

Спортивные игры

Баскетбол

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

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

Практический материал.

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

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

Настольный теннис

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

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

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

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

3. Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

Минимальный уровень:

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

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного

столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

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

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

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

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

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

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

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

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

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

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

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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

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

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

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

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

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

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

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

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
 правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

4. Тематическое планирование учебного предмета

4.1 Тематический план учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (5 класс)

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Легкая атлетика	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Ходьба в чередовании с бегом. Челночный бег	9
2	Спортивные игры «Баскетбол»	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Передвижения по площадке без мяча. Ведение мяча в движении бегом по прямой.	7
Итого: за 1-ю четверть – 16 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Правила техники безопасности по гимнастике. Вис на гимнастической стенке. Строевые упражнения	9
2	Спортивные игры «Пионербол»	Правила техники безопасности на игре «Пионербол». Ознакомление с правилами. Расстановка игроков на площадке.	7
Итого: за 2-ю четверть – 16 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Лыжная подготовка	Правила техники безопасности по лыжной подготовке. Одежда и обувь лыжника. Строевые команды с лыжами в руках	18
2	Конькобежная подготовка	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.	2
Итого: за 3-ю четверть – 20 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Вис на гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Сгибания и разгибание рук в упоре	4
2	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. Подвижные игры с бегом на скорость. Подвижные игры с прыжками	4
3	Спортивные игры «Пионербол»	Правила техники безопасности на игре «Пионербол». Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Подача двумя руками снизу	4
4	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность. Экспресс тестирование. Бег на скорость 30 м	4
Итого: за 4-ю четверть – 16 часов			

4.2 Тематический план учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (6 класс)

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Легкая атлетика	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Ходьба в чередовании с бегом. Челночный бег	9
2	Спортивные игры «Баскетбол»	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Передвижения по площадке без мяча. Ведение мяча в движении бегом по прямой.	7
Итого: за 1-ю четверть – 16 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Правила техники безопасности по гимнастике. Вис на гимнастической стенке. Строевые упражнения	9
2	Спортивные игры «Пионербол»	Правила техники безопасности на игре «Пионербол». Ознакомление с правилами. Расстановка игроков на площадке.	7
Итого: за 2-ю четверть – 16 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Лыжная подготовка	Правила техники безопасности по лыжной подготовке. Одежда и обувь лыжника. Строевые команды с лыжами в руках	18
2	Конькобежная подготовка	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.	2
Итого: за 3-ю четверть – 20 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Вис на гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Сгибания и разгибание рук в упоре	4
2	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. Подвижные игры с бегом на скорость. Подвижные игры с прыжками	4
3	Спортивные игры «Волейбол»	Правила техники безопасности на игре «Волейбол». Основные стойки игрока и перемещения. Нижняя подача мяча с расстояния. Прием и передача мяча сверху-снизу – учет.	4
4	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность. Экспресс тестирование. Бег на скорость 30 м	4
Итого: за 4-ю четверть – 16 часов			

4.3 Тематический план учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (7 класс)

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
-------	--------	--	------------------

1	Легкая атлетика	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Ходьба в чередовании с бегом. Челночный бег	9
2	Спортивные игры «Баскетбол»	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Передвижения по площадке без мяча. Ведение мяча в движении бегом по прямой.	7
Итого: за 1-ю четверть – 16 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Правила техники безопасности по гимнастике. Вис на гимнастической стенке. Строевые упражнения	9
2	Спортивные игры «Волейбол»	Правила техники безопасности на игре «Волейбол». Основные стойки игрока и перемещения. Нижняя подача мяча с расстояния. Прием и передача мяча сверху-снизу – учет	7
Итого: за 2-ю четверть – 16 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Лыжная подготовка	Правила техники безопасности по лыжной подготовке. Одежда и обувь лыжника. Строевые команды с лыжами в руках	18
2	Конькобежная подготовка	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.	2
Итого: за 3-ю четверть – 20 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Вис на гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Сгибания и разгибание рук в упоре	4
2	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. Подвижные игры с бегом на скорость. Подвижные игры с прыжками	4
3	Спортивные игры «Волейбол»	Правила техники безопасности на игре «Волейбол». Основные стойки игрока и перемещения. Нижняя подача мяча с расстояния. Прием и передача мяча сверху-снизу – учет.	4
4	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность. Экспресс тестирование. Бег на скорость 30 м	4
Итого: за 4-ю четверть – 16 часов			

4.4 Тематический план учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (8 класс)

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Легкая атлетика	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Ходьба в чередовании с бегом. Челночный бег	9
2	Спортивные	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом.	7

	игры «Баскетбол»	Передвижения по площадке без мяча. Ведение мяча в движении бегом по прямой.	
Итого: за 1-ю четверть – 16 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Правила техники безопасности по гимнастике. Вис на гимнастической стенке. Строевые упражнения	9
2	Спортивные игры «Волейбол»	Правила техники безопасности на игре «Волейбол». Основные стойки игрока и перемещения. Нижняя подача мяча с расстояния. Прием и передача мяча сверху-снизу – учет	7
Итого: за 2-ю четверть – 16 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Лыжная подготовка	Правила техники безопасности по лыжной подготовке. Одежда и обувь лыжника. Строевые команды с лыжами в руках	18
2	Конькобежная подготовка	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.	2
Итого: за 3-ю четверть – 20 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Вис на гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Сгибания и разгибание рук в упоре	4
2	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. Подвижные игры с бегом на скорость. Подвижные игры с прыжками	4
3	Спортивные игры «Волейбол»	Правила техники безопасности на игре «Волейбол». Основные стойки игрока и перемещения. Нижняя подача мяча с расстояния. Прием и передача мяча сверху-снизу – учет.	4
4	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность. Экспресс тестирование. Бег на скорость 30 м	4
Итого: за 4-ю четверть – 16 часов			

4.5 Тематический план учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (9 класс)

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Легкая атлетика	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Ходьба в чередовании с бегом. Челночный бег	9
2	Спортивные игры «Баскетбол»	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Передвижения по площадке без мяча. Ведение мяча в движении бегом по прямой.	7

Итого: за 1-ю четверть – 16 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Правила техники безопасности по гимнастике. Вис на гимнастической стенке. Строевые упражнения	9
2	Спортивные игры «Волейбол»	Правила техники безопасности на игре «Волейбол». Основные стойки игрока и перемещения. Нижняя подача мяча с расстояния. Прием и передача мяча сверху-снизу – учет	7
Итого: за 2-ю четверть – 16 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Лыжная подготовка	Правила техники безопасности по лыжной подготовке. Одежда и обувь лыжника. Строевые команды с лыжами в руках	18
2	Конькобежная подготовка	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.	2
Итого: за 3-ю четверть – 20 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Вис на гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Сгибания и разгибание рук в упоре	4
2	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. Подвижные игры с бегом на скорость. Подвижные игры с прыжками	4
3	Спортивные игры «Волейбол»	Правила техники безопасности на игре «Волейбол». Основные стойки игрока и перемещения. Нижняя подача мяча с расстояния. Прием и передача мяча сверху-снизу – учет.	4
4	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность. Экспресс тестирование. Бег на скорость 30 м	4
Итого: за 4-ю четверть – 16 часов			

Инструментарий для проверки прохождения программного материала

1. Бег 30 метров:

Выполняется на спортивной площадке. При беге на 30 метров старт осуществляется с верхней позиции. Для её занятия необходимо выгнуться вперед в верхней части туловища под углом 45 градусов. При этом опорная нога должна остаться на месте, в то время как другая нога должна быть выставлена вперед. На переднюю ногу должен быть максимально перенесен вес тела, собирающегося пробежать данную дистанцию. Как только спортсмен услышит стартовый сигнал необходимо броситься вперед. Совершив первые 5-6 шагов, необходимо перевести тело в вертикальное положение и далее продолжать бег до самого финиша именно в такой позиции. Для извлечения наибольшей скорости по ходу забега необходимо, чтобы стопа на протяжении всей дистанции занимала верное положение во время бега. Беговой шаг должен совершаться при использовании спринтерской техники. Основная идея данной техники заключается в том, что с землей будет взаимодействовать только носок и лишь верхняя часть стопы. Ни в коем случае не следует полностью становиться на ногу, так как подобного рода движения замедлят стартовую скорость и общее продвижение по дистанции.

Ошибки:

- 1) Начало бега, до сигнала учителя.
- 2) Остановка на финишной линии
- 3) Заступ за линию старта

В связи с тем, что дети с ОВЗ в большинстве случаев не могут уложиться в общепринятые нормативы, принято считать, что наилучший результат в группе оценивается на (отлично) и соответственно является эталонным результатом для остальной группы, к которому нужно стремиться и пытаться его превзойти.

2. Прыжок в длину с места:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

3. Метание малого мяча на дальность

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

4. Сгибание ног в упоре присев

Выполняющий упражнение сгибает ноги в упор присев и затем встаёт, возвращаясь в положение стоя. На выполнение упражнения дается 30 секунд. За это время учащийся, должен максимально быстро и правильно выполнить приседания.

Ошибки:

- 1) Касание руками пола
- 2) Потеря равновесия
- 3) Не полное сгибание ног.

МОНИТОРИНГ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

[illegible]