

**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**

1 – 4 классы

Составил:
учитель физической культуры
Кинев В.И.

Челябинск, 2024
Срок реализации: 4 года

1. Пояснительная записка

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

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Содержание программы

Содержание программы по физической культуре имеет практическую направленность. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим, который предусматривает последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Учебный материал помогает учащимся удовлетворить потребности личности ребенка в двигательной активности, достичь базового уровня образовательных знаний, умений и

двигательных действий, который необходим им в процессе социальной адаптации в обществе и формировании компетенций в повседневной и трудовой деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые 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

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в

чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

3. Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4. Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

4.1 Тематический план учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (1 класс)

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Правила техники безопасности по гимнастике. Гимнастические снаряды и предметы. Упражнения с гимнастической палкой	6
2	Легкая атлетика	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Ходьба в колонне по одному по кругу, за учителем	6
3	Гимнастика	Правила безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с малым мячом. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по линии с различными положениями рук	6
4	Подвижные игры	Правила поведения во время игр. П.И. «Прыгни дальше». П.И. «Точный бросок». Подвижные игры с мячами	6
Итого: за 1-ю четверть – 24 часа			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Упражнения с большим мячом. Упражнения с гимнастической палкой. Общеразвивающие упражнения	6
2	Легкая атлетика	Ходьба по прямой линии. Ходьба с изменением направления по ориентирам и команде учителя	6
3	Гимнастика	Упражнения с малыми обручами. Упражнения с малым мячом. Подвижные игры с мячом	6
4	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. Подвижные игры с бегом, подвижные игры с прыжками.	6
Итого: за 2-ю четверть – 24 часа			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Правила техники безопасности по гимнастике. Гимнастические снаряды и предметы. Колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Упражнения с гимнастической палкой	8
2	Легкая атлетика	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с перешагиванием через мячи со сгибанием ног вперед. Перебежки группами и по одному 15 – 20м.	8
3	Гимнастика	Упражнения с большим мячом. Ходьба по гимнастической скамейке. Перекатывание большого мяча	7
4	Подвижные игры	П.И. «Снайперы». П.И. «Салки», «Пустое место». Подвижные игры с мячами	7
Итого: за 3-ю четверть – 30 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Броски большого мяча. Упражнения с гимнастической палкой. Общеразвивающие упражнения	6
2	Подвижные игры	П.И. «Снайперы», Подвижные игры с прыжками, Подвижные игры с мячами	5

3	Гимнастика	Гимнастические снаряды и предметы. Общеразвивающие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке	5
4	Легкая атлетика	Медленный бег с сохранением правильной осанки. Экспресс тестирование	5
Итого: за 4-ю четверть – 21 час			

4.2 Тематический план учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (2 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. Экспресс тестирование	8
2	Гимнастика	Правила техники безопасности по гимнастике. Гимнастические снаряды и предметы. Построения и перестроения.	8
3	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. Подвижные игры с мячами. П.И. «Снайперы».	8
Итого: за 1-ю четверть – 24 часа			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Правила техники безопасности по гимнастике. Колонна, шеренга, круг. Общеразвивающие упражнения	10
2	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. П.И. «Снайперы»	7
3	Легкая атлетика	Перебежки группами и по одному 15 – 20 м. Бег на месте со сгибанием ног вперед и назад. Чередование бега и ходьбы	7
Итого: за 2-ю четверть – 24 часа			
№ 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.	27
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.	3
Итого: за 3-ю четверть – 30 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Упражнения с гимнастической палкой. Общеразвивающие упражнения. Построения и перестроения.	7
2	Подвижные игры	П.И. «Снайперы». П.И. «Точный бросок».	6
3	Гимнастика	Гимнастические снаряды и предметы. Колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения	6

4	Легкая атлетика	Медленный бег с сохранением правильной осанки. Экспресс тестирование. Чередование бега и ходьбы	5
Итого: за 4-ю четверть – 24 часа			

4.3 Тематический план учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (3 класс)

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Легкая атлетика	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег.	10
2	Гимнастика	Правила техники безопасности по гимнастике. Гимнастические снаряды и предметы. Перекаты в группировке	7
3	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. П.И. «Точный бросок». Подвижные игры с мячом	7
Итого: за 1-ю четверть – 24 часа			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Правила техники безопасности по гимнастике. Вис на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре	16
2	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. «Меткий стрелок».	8
Итого: за 2-ю четверть – 24 часа			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Лыжная подготовка	Правила техники безопасности по лыжной подготовке. Строевые команды с лыжами в руках. Передвижение на лыжах до 800 м	27
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.	3
Итого: за 3-ю четверть – 30 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	7
2	Подвижные игры	П.И. «Снайперы». П.И. «Салки». П.И. «Точный бросок»	6
3	Гимнастика	Гимнастические снаряды и предметы. Упражнения со скакалкой. Общеразвивающие упражнения	6
4	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность. Экспресс тестирование. Бег на скорость 30 м	5
Итого: за 4-ю четверть – 24 часа			

4.4 Тематический план учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (4 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. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м	10
2	Гимнастика	Правила техники безопасности по гимнастике. Гимнастические снаряды и предметы. Общеразвивающие упражнения	7
3	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. П.И. «Точный бросок», «Салки», «Кто быстрее»	7
Итого: за 1-ю четверть – 24 часа			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Правила техники безопасности по гимнастике. Вис на гимнастической стенке. Кувырок.	16
2	Подвижные игры	П.И. «Кто быстрее. П.И. «Салки». Подвижные игры с мячом	8
Итого: за 2-ю четверть – 24 часа			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Лыжная подготовка	Правила техники безопасности по лыжной подготовке. Строевые команды с лыжами в руках. Передвижение на лыжах до 800 м	27
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.	3
Итого: за 3-ю четверть – 30 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	6
2	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. П.И. «Мы веселые ребята», «Меткий стрелок»	5
3	Гимнастика	Гимнастические снаряды и предметы. Упражнения со скакалкой. Общеразвивающие упражнения	5
4	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность. Экспресс тестирование. Бег на скорость 30 м	5
Итого: за 4-ю четверть – 24 часа			

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]