**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  Руководитель МО  (Н.А. Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от «28» августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков) |
|  |  | Введена в действие приказом  от «28» августа 2025 г. № 312 |

**Рабочая программа**

**по адаптивной физической культуре**

**6 «А, Б » классы**

**(в соответствии с АООП УО (вариант 1))**

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель  Сидская Людмила Николаевна |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 6 класса разработана на основании нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.
* адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №2», принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304.

Программа по физической культуре для обучающихся VI классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I1) и I—IV классов.

Рабочая программа разработана на основе«Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида, 5-9 классы, Сборник, М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2001г., под редакцией В.В.Воронковой

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 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.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая ат­летика», «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.

**Содержание предмета**

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.).

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* (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 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.

***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.

Учебный курс расчитан на 102 часа в год, 3 урока в неделю.

*Примерное распределение учебного материала.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Виды упражнений, время | | | | Всего часов |
| Знания о физической куль­ту­ре | Гимнастика | Лёгкая атлетика | Подвижные и спортивные игры |
| 6 | 4 | 15 | 34 | 15 | 68 |

**ПРОГРАММА**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Человек занимается физкультурой. Основные части тела. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приёмы.

**ГИМНАСТИКА**

***Строевые упражнения***

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов***:

Упражнения на осанку

Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево- вправо.

Дыхательные упражнения

Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц

Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища

Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах***

С гимнастическими палками

Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо —1 мин. Выполнить 3— 4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами.

Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками.

Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.

С набивными мячами.

Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты на зад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол.

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад —соскок.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.

Переноска груза и передача предметов

Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

Танцевальные упражнения

Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

Опорный прыжок

Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой палевую-правую руку (ногу).

***Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений***

Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага.

Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема.

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м. на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга —50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

Знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь:ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

**СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

*Пионербол*

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

Знать: правила перехода.

Уметь:Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

*Баскетбол*

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег —ловля мяча —остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

Знать: правила поведения игроков во время игры.

Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

***Подвижные игры и игровые упражнения***

"Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели"

*Коррекционные с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием:*"Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать".

*С бегом на скорость:* "Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом.

*С прыжками в высоту, длину:* "Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд".

*С метанием мяча на дальность и в цель:* "Сильный бросок"; "Попади в цель".

*С элементами пионербола и волейбола:* "Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".

*С элементами баскетбола:* "Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный.* Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения: 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);
* 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 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.

**Характеристика 6Б класса по уровням усвоения учебного материала.**

По степени усвоения программного материала всех учащихся можно разделить на группы.

**1 и 2 группа работают по базовому уровню программы.**

**1 группа, высокий уровень**: Астахов Георгий, . Дикарев Евгений, Забазнова Валентина, Киреев Иван, Клочков Георгий, Коломыйченко Всеволод, Петренко Юрий, Чертов Захар, Щербатых Алексей.

У данной группы обучающихся поведение организованное, внимание достаточно устойчивое. Они активны на протяжении всего занятия. Понимают инструкции учителя, умеют работать самостоятельно. Используют полученные знания в практической деятельности. Адекватно реагируют на оценку своей деятельности, умеют сдерживать эмоции. Программный материал усваивают на 4-5. Слышат и выполняют команды учителя, занимаются с выполнением дистанции, самостоятельно выполняют все виды движений.

1. **группа,** **средний уровень**: Шуваева Вероника

Обучающиеся проявляют интерес к учебной деятельности, но двигательно расторможены, внимание неустойчивое. Допускают ошибки в обобщении, сравнении, классификации. Не всегда понимают инструкции учителя, в самостоятельной работе допускают ошибки. Программный материал усваивают на 4-3. Плюс описание того, что умеют и не умеют по предмету

1. **Обучающиеся 1-й, 2-й группы усваивают учебный материал по предмету на достаточном уровне.**

*Базовые учебные действия* (БУДы) состоят из личностных учебных действий, коммуникативных учебных действий, регулятивных учебных действий, познавательных учебных действий. Они связаны с содержанием учебных предметов.

***Связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа БУД действий | Перечень учебных действия | Образовательная область | Учебный предмет |
| Личностные учебные действия | положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; | Физическая культура | Физическая культура |
| понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе | Физическая культура | Физическая культура |
| Коммуникативные учебные действия | вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Физическая культура | Физическая культура |
| использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем | Физическая культура | Физическая культура |
| слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту | Физическая культура | Физическая культура |
| сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях | Физическая культура | Физическая культура |
| доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми | Физическая культура | Физическая культура |
| договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации | Физическая культура | Физическая культура |
| Регулятивные учебные действия | входить и выходить из учебного помещения со звонком | Физическая культура | Физическая культура |
| ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения) |
| пользоваться учебной мебелью |
| адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.) |
| работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место |
| принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в соответствии с ним |
| активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников |
| соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов |

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который будет отражать *индивидуальные достижения* обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия можно использовать, например, следующую ***систему оценки***:

0 баллов ― действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл ― смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла ― преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла ― способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла ― способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов ― самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Бальная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

**Планируемые результаты реализации программы**.

**Личностные учебные действия:**

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общеполезную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**Коммуникативные учебные действия:**

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Регулятивные учебные действия:**

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия:**

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Дидактическое и методическое обеспечение**

*Для реализации рабочей программы класса используется учебник*

В. И. Лях. Физическая культура – М.: Просвещение, 2013.

*Методические указания:*Мозговой В. М., Яковлева И. М., Еремина А. А. Олигофренопедагогика.

Основы олигофренопедагогики: учеб. пособие для студ. сред. учеб. заведений / В.М.Мозговой, И.М.Яковлева, А.А.Еремина. М.: Издательский центр «Академия»,

2006.

Д.В.Григорьев. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. СПб.; Наука Питер, 2005.

А.А. Дмитриев. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомагательной школы средствами физического воспитания. А. А. Дмитриев. Красноярск,1987.

*Основные общеобразовательные программы*

* Программами специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 5—9 классы / [А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.]. — 8-е изд. — М. : Просвещение, 2013г.

• Методические пособия: В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Москва «ВАКО» 2011 Е.С.Черник. Физическая культура во вспомогательной школе Е.С.Черник. М,: Просвещение,1997

• По возможности Аудиоцентр, магнитофон Мультимедийный проектор. По возможности Экспозиционный экран

• По возможности Экранно-звуковые пособия Аудиозаписи в соответствии с программой обучения. Видеофильмы, соответствующие тематике программы по физической культуре.

• Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по физической культуре. Ресурсы интернета (электронные библиотеки)

**Оборудование спортивного зала:** гимнастические маты, степ тренажер, наклонная скамейка, шведские стенки, гимнастические скамейки, обручи, скакалки, гимнастические палки, фитболы, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, малые теннисные мячи, массажные мячи, баскетбольные кольца, эспандеры, набивные мячи индивидуальные коврики, канат, гимнастические ленты.

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А.Бондарева)  Рассмотрено и рекомендовано  к утверждению на  заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласовано»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская)  «28» августа 2025 г. | «Утверждено»  и введено в действие приказом от «28» августа 2025 г. № |
| Принято решением педагогического совета протокол  от «28» августа 2025 г. № 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по адаптивной физической культуре**

6«А, Б» классы

(в соответствии с АООП УО (вариант 1))

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель  Сидская Людмила Николаевна |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание программного материала | Кол-во уроков | Дата | Виды работ | Примечания |
| **1четверть** | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ и правила поведения учащихся на уроке. Сочетания разновидностей ходьбы по инструкции учителя. | 1 |  | Беседа. Ходьба. |  |
| 2 | Бег с высокого старта на короткие дистанции по прямой по одному и в парах: старт, бег по дистанции, финиш. Специальные беговые упражнения. Игра «Пустое место». | 1 |  | Бег. |  |
| 3 | Бег с низкого старта: старт, бег по прямой, финиш. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше прыгнет?». | 1 |  | Бег |  |
| 4 | Бег на 30 и 60 метров с учётом времени. Прыжки с короткой скакалкой. Игра «Дай мяч водящему». | 1 |  | Бег |  |
| 5 | Прыжки в длину с места. Челночный бег. ОРУ с малыми мячами. Игра «Не дай мяч водящему». | 1 |  | Прыжки. Бег. |  |
| 6 | Челночный бег с учётом времени. Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с малыми мячами. Игра «Не дай мяч водящему». | 1 |  | Челночный бег |  |
| 7 | Прыжки в длину с короткого разбега на дальность способом «согнув ноги»с ограничением отталкивания до метра. | 1 |  | Прыжки в длину |  |
| 8 | Прыжки в длину с полного разбега на дальность способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания до 1 метра. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Игра «Снайперы». | 1 |  | Прыжки в длину |  |
| 9 | Бег с преодолением полосы препятствий. Прыжки с короткой скакалкой в различном темпе. Игра «Снайперы». | 1 |  | Бег с преодолением полосы препятствий |  |
| 10 | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. ОРУ в парах. Игра «Не дай мяч водящему». | 1 |  | Бег с преодолением полосы препятствий |  |
| 11 | Встречные эстафеты: приём и передача эстафетной палочки. Прыжки ч/з набивные мячи. ОФП. Игра «Третий лишний». | 1 |  | Встречные эстафеты |  |
| 12 | Эстафетный бег по кругу (60 метров): приём и передача эстафетной палочки. Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперёд. | 1 |  | Эстафетный бег |  |
| 13 | Кроссовая подготовка. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.: правильное дыхание во время бега. Броски малого мяча одной рукой о стену. Игра «Пустое место». | 1 |  | Кроссовая подготовка |  |
| 14 | Кроссовая подготовка. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.: правильное дыхание во время бега. ОФП. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Пустое место». | 1 |  | Кроссовая подготовка |  |
| 15 | Кроссовая подготовка. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.: правильное дыхание во время бега. ОФП. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Пустое место». | 1 |  | Кроссовая подготовка |  |
| 16 | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Челночный бег в парах. ОФП. | 1 |  | Метание малого мяча |  |
| **2 четверть** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 |  | Беседа |  |
| 2 | Закрепление и выполнение команд «равняйсь», «смирно», «вольно». Захождение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал. | 1 |  | Строевые упражнения |  |
| 3 | Повороты налево, направо при ходьбе и на месте. Подтягивание на перекладине. | 1 |  | Строевые упражнения |  |
| 4 | Упражнения с гимнастическими палками. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  | Упражнения с гимнастическими палками. |  |
| 5 | Упражнения с набивными мячами. Поднимание и опускание туловища. Подвижные игры. | 1 |  | Упражнения с набивными мячами. |  |
| 6 | Упражнения на гимнастической скамейке. Стойка на лопатках. Подвижные игры. | 1 |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатика |  |
| 7 | Упражнения на гимнастической скамейке. Стойка на лопатках. Подвижные игры. ОФП. | 1 |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатика |  |
| 8 | Упражнения на гимнастической скамейке. Игра. | 1 |  | Упражнения на гимнастической скамейке |  |
| 9 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижные игры. | 1 |  | Акробатика |  |
| 10 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижные игры. | 1 |  | Акробатика |  |
| 11 | Стойка на голове. ОРУ в движении. Подвижные игры. | 1 |  | Акробатика |  |
| 12 | Стойка на голове. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |  | Акробатика |  |
| 13 | Лазание по канату в два приема. Контрольная аттестация.  Подвижные игры. | 1 |  | Лазание по канату |  |
| 14 | Кувырок назад. ОРУ с набивными мячами. | 1 |  | Акробатика |  |
| 15 | Переворот в сторону. Кувырок назад. Подвижные игры. | 1 |  | Акробатика |  |
| 16 | Кувырки. Подвижные игры. | 1 |  | Акробатика |  |
| **3 четверть** | | | | | |
| 1 | Баскетбол  ТБ и правила поведения обучающихся в спорт. зале во время занятий спорт. играми. Правила игры в баскетбол, санитарно - гигиенические требования к занятиям. | 1 |  | Беседа |  |
| 2 | Передачи мяча на месте и в движении различными способами; ловля мяча двумя руками, остановки. Прыжки с короткой скакалкой с учётом времени. | 1 |  | Передачи мяча |  |
| 3 | Стойка баскетболиста, передвижения в стойке. ОРУ с набивными мячами. | 1 |  | Передвижения в стойке |  |
| 4 | Ведения мяча с остановками в один и два шага и дальнейшей передачей мяча. Штрафные броски. Игра «Мяч капитану». | 1 |  | Ведения мяча |  |
| 5 | Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Штрафные броски. Игра «Мяч капитану». | 1 |  | Остановка после ведения мяча. |  |
| 6 | Связка приёмов игры: Ведения мяча с обводкой различных предметов, остановка в два шага, передача партнёру; передачи мяча друг другу в движении, остановка в два шага, бросок в баскетбольное кольцо. Выпрыгивания под баскетбольное кольцо с доставанием различных предметов. ОФП. | 1 |  | Связка приёмов игры |  |
| 7 | Совершенствование различных связок приёмов игры. Бег из различных исходных положений. ОФП. | 1 |  | Связки приёмов игры. Бег. |  |
| 8 | Защита и выбивания мяча в парах и тройках. Совершенствование штрафных бросков. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  | Защита и выбивания мяча |  |
| 9 | Сочетание приемов. Совершенствование штрафных бросков. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  | Штрафные броски. |  |
| 10 | Учебная игра в баскетбол. Упражнения с массажными мячами. ОФП. | 1 |  | Учебная игра |  |
| 11 | Учебная игра в баскетбол. ОФП. | 1 |  | Учебная игра |  |
| 12 | Пионербол  Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка игроков на площадке. ОФП. | 1 |  | Беседа |  |
| 13 | Верхняя передача мяча двумя руками над собой. | 1 |  | Верхняя передача |  |
| 14 | Нижняя прямая подача мяча одной рукой. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. | 1 |  | Нижняя подача |  |
| 15 | Передачи мяча сверху двумя руками над собой и ч/з сетку в парах. Нижняя прямая подача мяча одной рукой. Упражнения с набивными мячами. Прыжки и прыжковые упражнения. | 1 |  | Передачи мяча ч/з сетку. |  |
| 16 | Приёмы мяча. Совершенствование передач мяча. ОФП | 1 |  | Приёмы мяча |  |
| 17 | Совершенствование приёмов и передач мячач/з сетку по зонам. Верхняя и нижняя подачи мяча. Эстафеты с бегом. | 1 |  | Приёмы и передачи мяча |  |
| 18 | Игра в пионербол по упрощённым правилам. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  | Игра в пионербол |  |
| 19 | Игра в пионербол по упрощённым правилам. Упражнения с набивными мячами. ОФП. | 1 |  | Игра в пионербол |  |
| 20 | Игра в пионербол. ОФП. | 1 |  | Игра в пионербол |  |
| **4 четверть** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ №2 и правила поведения учащихся на уроке. ОРУ на месте. Длительная ходьба до 15-20 мин. в различном темпе. | 1 |  | Беседа. Ходьба. |  |
| 2 | Длительная ходьба. Игра в пионербол до 15-20 мин. в различном темпе. | 1 |  | Ходьба. |  |
| 3 | Продолжительная ходьба до 20- 30 мин в различном темпе: ходьба с изменением ширины и длины шага. ОРУ в движении. | 1 |  | Медленный бег в равномерном темпе |  |
| 4 | Кроссовая подготовка. Медленный бег в равномерном темпе до10мин., правильное дыхание во время бега. ОФП. Метания малого мяча в цель из исходного положения лёжа и сидя. | 1 |  | Медленный бег в равномерном темпе |  |
| 5 | Бег из различных исходных положений. ОФП. Метания мяча на дальность с полного разбега. | 1 |  | Бег |  |
| 6 | Бег с высокого и низкого стартов на короткие дистанции по прямой в парах: старт, бег по дистанции, финиш. Специальные беговые упражнения. Метания малого мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. | 1 |  | Бег |  |
| 7 | Бег на 60 метров с учётом времени. Прыжки с короткой скакалкой. ОФП. | 1 |  | Бег |  |
| 8 | Кроссовый бег 500- 1000 метров. Прыжки скороткойи длинной скакалкой. | 1 |  | Кросс |  |
| 9 | Эстафетный бег4х60 метров: приём и передача эстафетной палочки. Прыжки с набивными мячами. | 1 |  | Эстафетный бег |  |
| 10 | Встречные эстафеты. Прыжки с короткой и длинной скакалкой. ОФП. | 1 |  | Встречные эстафеты. |  |
| 11 | Преодоление полосы препятствий (3-4 штуки) на дистанции 60 метров. Прыжки в длину с места. ОРУ с малыми мячами. | 1 |  | Преодоление полосы препятствий |  |
| 12 | Прыжки в длину с полного разбега на дальность способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания. Специальные прыжковые упражнения. ОФП. Контрольная аттестация. | 1 |  | Прыжки в длину |  |
| 13 | Прыжки в длину с полного разбега на дальность способом «согнув ноги» с учётом результата. ОРУ с набивными мячами. | 1 |  | Прыжки в длину |  |
| 14 | Прыжки в высоту с полного разбега способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Встречные эстафеты с мячами и предметами. | 1 |  | Прыжки в высоту |  |
| 15 | Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м. | 1 |  | Метание малого мяча |  |
| 16 | Специальные прыжковые упражнения. ОРУ с набивными мячами. | 1 |  | Прыжковые упражнения |  |
| 17 | Прыжки в длину с места. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  | Прыжки. |  |