


ВЫПИСКА ИЗ АООП

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО  
учителей гуманитарного  
цикла

Руководитель МО

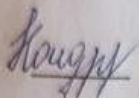
 Коваленко С.В.

Протокол №1

от «29» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР



/Кондрашенко М.А.


**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ Усовская

СОШ имени Героя

Советского Союза

Е.И.Иванина

 /Горшунова О.Р.

Приказ № 152

от «30» августа 2025 г.



**Адаптированная рабочая программа общего образования  
обучающихся с интеллектуальными нарушениями**

**вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура»**

**9 класс**

Составитель: Анিকেев В.Ф  
учитель физической культуры

с. Усово, 2025

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями, далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с интеллектуальными нарушениями с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

Урок физической культуры включает следующие разделы.

### **1. Теоретические основы знаний:**

- Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### **II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.**

– Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

– В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

### **4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе изучения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

– формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

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

– демонстрировать правильную осанку; 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;

– понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

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

– выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

– знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

– демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

– определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;

– демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

– участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

## **6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные 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.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

#### Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество<br>о часов     | Контрольные<br>работы<br>(количество) |
|---|------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В<br>процессе<br>обучения |                                       |
| 2 | Гимнастика                   | 14                        |                                       |
| 3 | Легкая атлетика              | 20                        |                                       |
| 4 | Лыжная подготовка            | 16                        |                                       |
| 5 | Спортивные игры              | 18                        |                                       |
|   | <b>Итого:</b>                | 68                        |                                       |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.



## 7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| №                               | Тема предмета   | Кол-во часов | Дата | Программное содержание   | Дифференциация видов деятельности  |   |
|---------------------------------|---|--------------|------|--|--|---|
|                                 |   |              |      |  | Минимальный уровень  | Достаточный уровень   |
| <b>Легкая атлетика– 8 часов</b> |   |              |      |  |  |   |
| 1                               | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Прохождение на время отрезков от 100-300 м | 1            |      | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Прохождение отрезков с максимальной скоростью.<br>Выполнение бега с различного старта на 60 м<br>Выполнение прыжка в длину | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Проходят отрезки до 200 м.<br>Выполняют бег а различного старта на 60 м | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м.<br>Выполняют бег а различного старта на 100 м |
| 2                               | Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км  | 1            |      | Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию.<br>Выполнение бега на дистанцию 100 м с   | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км.<br>Выполняют бег на   | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км.<br>Выполняют бег на  |

|   |  |   |  |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|--|
|   |  |   |  | преодолением препятствий   | дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий   | дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий   |
| 3 | Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут             | 1 |  | Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений.<br>Выполнение специальных беговых упражнений<br>Эстафетный бег 4*100 м  | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.<br>Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.<br>Пробегают эстафету 4*60 м               | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут.<br>Выполняют специальные беговые упражнения<br>Пробегают эстафету 4*100 м   |
| 4 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин | 1 |  | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.<br>Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин.<br>Перепрыгивают через | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.<br>Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, |

|   |   |   |  |   |   |  |
|---|---|---|--|---|---|--|
|   |   |   |  |   | набивные мячи<br>(расстояние 80-100 см,<br>длина 3 метра)   | длина 4 метра)   |
| 5 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги | 1 |  | Выполнение специальных беговых упражнений<br>Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.<br>Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг              | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.<br>Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м.<br>Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг           | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.<br>Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор                 |
| 6 | Прыжки со скакалкой до 2 мин                                | 1 |  | Выполнение медленного бега 6 мин.<br>Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным | Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100- | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.<br>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель |

|   |                                 |   |  |  |   |   |
|---|---------------------------------|---|--|--|---|---|
|   |                                 |   |  | подскоком до 15-20 секунд.<br>Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель   | 150 г в цель  |   |
| 7 | Бег на 60 м                     | 1 |  | Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта.<br>Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м - 2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность               | Выполняют бег на 60 м - 4 раза за урок.<br>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                        |
| 8 | Бег на средние дистанции(500 м) | 1 |  | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средней дистанции<br>Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из                  | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м.<br>Метают несколько мячей в различные цели из различных | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Бегут кросс на дистанцию 500 м.<br>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных |

|                                   |   |   |  | различных исходных положений  | исходных положений   | положений  |
|-----------------------------------|---|---|--|---|--|--|
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |   |   |  |   |  |  |
| 10                                | Вырывание и выбивание мяча в парах        | 1 |  | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. |
| 11                                | Вырывание и выбивание мяча в парах        | 1 |  | Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Ведут, бросают.<br>Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя) | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.<br>Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах       |
| 12                                | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий | 1 |  | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих  | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс                             |

|    |  |   |  |   |   |  |
|----|--|---|--|---|---|--|
|    |  |   |  | <p>позиций и расстояния.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p> <p>Выполнение передвижений с мячом, демонстрацию техники ведения мяча</p>     | <p>упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения с набивными мячами.</p> <p>Ведут, бросают.</p> <p>Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)</p>  | <p>общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения с набивными мячами.</p> <p>Ведут, бросают.</p> <p>Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений</p>   |
| 13 | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках | 1 |  | <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении.</p> <p>Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении.</p> <p>Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места</p> |
| 14 | Бросок по корзине двумя                                  | 1 |  | Выполнение передачи   | Выполняют ходьбу в  | Выполняют ходьбу в   |

|    |  |   |  |  |   |   |
|----|--|---|--|--|---|---|
|    | руками от груди в движении.  |   |  | мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрация элементов техники баскетбола             | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места  | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении                                   |
| 15 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрация элементов техники баскетбола. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Игрывают в учебную игру( с помощью педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Игрывают в учебную игру. |
| 16 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |  | Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений  | Игрывают в учебную игру( с помощью педагога)  |   |

|    |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 17 | Зонная защита.<br>Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют                              |
| 18 | Зонная защита.<br>Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |  | ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола.<br>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) | зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) |
| 19 | Упражнения на гимнастической стенке                   | 1 |  | Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя  | Выполняют упражнения на гимнастической стенке  |  |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками.                 | 1 |  | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног.<br>Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической  | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног.   |  |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
|    | Кувырок вперед   |   |  | палкой.<br>Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности)   | Выполняют 4-6<br>упражнений с<br>гимнастической палкой.<br>Выполняют кувырок<br>вперёд (по состоянию<br>здоровья, по<br>возможности)  |
| 21 | Упражнения на<br>формирования<br>правильной осанки.<br>Кувырок назад | 1 |  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя.<br>Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела.<br>Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) |
| 22 | Дыхательные упражнения.<br>«Полушпагат», руки в                      | 1 |  | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями  | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с  |

|    |   |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|
|    | стороны   |   |  | рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат»   | различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат»  |
| 23 | Упражнения в расслаблении мышц.<br>Мост из положения лежа на спине. | 1 |  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз.<br>Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Рационально меняют напряжение/<br>расслабление мышц.<br>Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) |
| 24 | Переноска груза и передача предметов.                               | 1 |  | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких   | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в  |

|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
|    | Стойка на лопатках.  |   |  | предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев   | колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев  |
| 25 | Разновидности равновесий (на бревне).<br>Акробатическая комбинация | 1 |  | Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья  | Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья   |
| 26 | Упражнения с обручем.<br>Акробатическая комбинация                 | 1 |  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и |

|    |  |   |  |   | состоянию здоровья  |
|----|--|---|--|---|---|
| 27 | Упражнения со скакалкой<br>Опорный прыжок  | 1 |  | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога.<br>Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок       | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой.<br>Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок                |
| 28 | Упражнения с набивными мячами.<br>Опорный прыжок   | 1 |  | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях                      | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях            |
| 29 | Упражнения с сопротивлением.<br>Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке | 1 |  | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс |

|                                     |   |   |  |   |  |   |
|-------------------------------------|---|---|--|---|--|---|
|                                     |   |   |  |   |  | упражнений с сопротивлением   |
| 30                                  | Выполнение несложных комбинаций на скамейке | 1 |  | Составление и выполнение комбинации на скамейке                                   | Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога  | Выполняют упражнения на равновесие  |
| 31                                  | Преодоление полосы препятствий              | 1 |  | Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними ( 2-3 препятствий) с помощью педагога                              | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними   |
| 32                                  | Лазанье различными способами                | 1 |  | Выполнение лазания различными способами   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |   |   |  |   |  |   |
| 33                                  | Одновременный                               | 1 |  | Инструктаж о правилах   | Слушают инструктаж,  | Слушают инструктаж,   |

|    |   |   |  |  |   |  |
|----|---|---|--|--|---|--|
|    | бесшажный ход                             |   |  | поведения и значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом | отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода | участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом |
| 34 | Одновременный одношажный и двухшажный ход | 1 |  | Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Передвижение по учебному кругу попеременным   | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека   | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.   |
| 35 | Одновременный одношажный и                | 1 |  |  |   |  |

|    |   |   |  |  |   |  |
|----|---|---|--|--|---|--|
|    | двухшажный ход  |   |  | двухшажным и одновременным бесшажным ходом                       | (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом | Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным бесшажный ход |
| 36 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м                              | 1 |  | Выполнение лыжных эстафет по кругу.                              | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).   | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах  |
| 37 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м                              | 1 |  | Выполнение подъема по склону изученными способами                | Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах  |  |
| 38 | Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши | 1 |  | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения | Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики)   | Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши      |
| 39 | Поворот на месте махом назад к наружи                           | 1 |  | Выполнение поворота на месте махом назад к                       | Выполняют поворот на месте махом назад к  | Выполняют поворот на месте махом назад к                             |

|    |   |   |  |  |   |   |
|----|---|---|--|--|---|---|
|    |   |   |  | наружи на лыжах.<br>Передвижение до 2 км   | наружи на лыжах.<br>Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние   | наружи на лыжах.<br>Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом  |
| 40 | Прохождение отрезков до 100 м   | 1 |  | Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах                               | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах                     |
| 41 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности | 1 |  | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация изученной техники подъема.         | Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности) | Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах |
| 42 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с                                  | 1 |  | Преодоление бугров и впадин на лыжах   |   |   |

|                                 |  |   |  |  |  |   |
|---------------------------------|--|---|--|--|--|---|
|                                 | соблюдением техники безопасности                             |   |  |  |  |   |
| 43                              | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне            | 1 |  | Выполнение лыжных эстафет по кругу.<br>Выполнение поворота на лыжах. | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).<br>Выполняют повороты переступанием на месте | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении |
| 44                              | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне            | 1 |  |  |  |   |
| 45                              | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности  | 1 |  | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности          | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности   | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности          |
| 46                              | Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности | 1 |  |  |  |   |
| 47                              | Прохождение дистанции 2 км на время                          | 1 |  | Прохождение дистанции на лыжах за урок.                              | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.   | Проходят дистанцию 2 км на время.   |
| 48                              | Прохождение дистанции 2 км на время                          | 1 |  |  |  |   |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |  |   |  |  |  |   |

|    |  |   |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 49 | Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.<br>Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону.<br>Удар толчком справа, слева | 1 |  | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Дифференцируют разновидности ударов                                    |
| 50 | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча  | 1 |  | Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча.<br>Одиночная игра   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Дифференцируют разновидности подач.<br>Играют в одиночную учебную игру |

|    |  |   |  |   |  |  |
|----|--|---|--|---|--|--|
|    |  |   |  |   | подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру  |  |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.<br>Упрощенные правила игры | 1 |  | Выполнение отбивания мяча ракеткой.<br>Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча.<br>Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча.<br>Играют в одиночную учебную игру |
| 52 | Парная учебная игра в настольный теннис  | 1 |  | Учебная игра в настольный теннис                      | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Демонстрируют элементы техники приема мяча после          | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Демонстрируют элементы техники в парной игре.             |

|    |  |   |  |  |  |   |
|----|--|---|--|--|--|---|
|    |  |   |  |  | подачи.<br>Играют в одиночную учебную игру   |   |
| 53 | Верхняя прямая подача  | 1 |  | Выполнение упражнений с набивными мячами.<br>Выполнение верхней прямой подачи                | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Выполняют нижнюю подачу                                  | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Выполняют верхнюю прямую подачу                           |
| 54 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов | 1 |  | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование                               | После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя                      | После показа учителя выполняют нападающий удар.<br>Выполняют блокирование нападающих ударов           |
| 55 | Передача мяча в зонах  | 1 |  | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки.<br>Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз).<br>Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз).<br>Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах |
| 56 | Переход по площадке после потери мяча.<br>Учебная игра в волейбол          | 1 |  | Знание правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровых                                    | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью                                       | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру  |

|                                   |                                  |   |  |  |   |  |
|-----------------------------------|----------------------------------|---|--|--|---|--|
|                                   |                                  |   |  | действий, соблюдая правила игры  | учителя   |  |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                  |   |  |  |   |  |
| 57                                | Бег на 60 м                      | 1 |  | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Выполнение бега с различного старта на 60 м.<br>Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге                                | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.) | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) |
| 58                                | Бег на средние дистанции (800 м) | 1 |  | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средней дистанции<br>Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Бегут кросс на дистанцию 600 м.<br>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений   | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Бегут кросс на дистанцию 800 м.<br>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений    |

|    |  |   |  |   |   |  |
|----|--|---|--|---|---|--|
| 59 | Специальные упражнения в длину                       | 1 |  | Выполнение специальных прыжковых упражнений.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»   | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  |
| 60 | Прыжок в длину с разбега.<br>Бег на скорость до 60 м | 1 |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Ускорение на отрезке 60 м                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз.<br>Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега.<br>Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |
| 61 | Эстафетный бег (4 * 100 м)                           | 1 |  | Выполнение специальных беговых  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  |

|    |  |   |  |  |   |   |
|----|--|---|--|--|---|---|
|    |  |   |  | упражнений.<br>Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 100 м)  |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. | 1 |  | Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м.<br>Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).<br>Бегут кросс на дистанции 2 км | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).<br>Бегут кросс на дистанции 2,5 км |
| 63 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                       | 1 |  | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту.<br>Демонстрирование техники  | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки  | Выполняют специальные прыжковые упражнения на   |

|    |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|
|    |   |   |  | выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»  | в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз                                    | прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  |
| 64 | Прыжок в длину с места  | 1 |  | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину.<br>Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз            | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места                                   |
| 65 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру | 1 |  | Выполнение бега на 100 м.<br>Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.<br>Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)    | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают |

|    |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 66 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру |   |  |  | набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).<br>Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).<br>Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега |
| 67 | Медленный бег 10-12 мин   | 1 |  | Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки.<br>Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши.                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.                          | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  |
| 68 | Медленный бег 10-12 мин   | 1 |  | Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег.<br>Медленный бег 10-12 мин | Выполнение прыжка.<br>Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги),<br>выполняют тройной прыжок (юноши).     | Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют  |

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  | Начинают бег с различного старта на 100м – 1 раз.<br>Выполняют медленный бег 10 мин | тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза. Выполняют медленный бег 12 мин |
|--|--|--|--|--|---|--|

## 8.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Спортивное оборудование*

1. Козел гимнастический - 1 шт.
2. Мостик гимнастический - 1шт.
3. Щит баскетбольный – 2 шт.
4. Стенка гимнастическая шведская - 14 шт.
5. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
6. Стойка для прыжков в высоту – 2 шт.
7. Планка для прыжков в высоту – 1 шт.
8. Сетка волейбольная – 1 шт.
9. Секундомер - 1 шт.

### *Спортивный инвентарь*

1. Мат гимнастический - 6 шт.
2. Гантели – 10 - 12 шт.
3. Канат – 1 шт.
4. Коврик ППЭ – 10 шт.
5. Мяч баскетбольный - 20 шт.

6. Мяч волейбольный - 12 шт.
7. Мяч футбольный - 12 шт.
8. Мячи теннисные – 20 шт.
9. Мячи резиновые – 12 шт.
10. Мячи для метания (150 г) – 15 шт.
11. Мячи набивные (1 кг) – 4 шт.
12. Набор для бочче – 1 шт.
13. Ракетки для бадминтона – 12 шт.
14. Воланы для бадминтона – 20 шт.
15. Скакалки – 20 шт.
16. Обруч – 12 шт.
17. Фитболы – 6 шт.
18. Фишки – 20 шт.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для обучающихся в 9 классе:*

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений и развития физических качеств  
у обучающихся 9 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
  - а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (9 класс)

| п./<br>п. | Виды испытаний<br>(тесты)  | Показатели |           |           |           |           |           |
|-----------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|           | Учащиеся   | Мальчики   |           |           | Девочки   |           |           |
|           | Оценка   | «3»        | «4»       | «5»       | «3»       | «4»       | «5»       |
|           | Бег 100 м. (сек.)  | 14,7/18,0  | 14,3/17,4 | 13,9/17,0 | 18,2/20,5 | 17,8/20,0 | 16,5/19,5 |
|           | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.) | 28/22      | 38/29     | 48/37     | 18/12     | 28/17     | 35/25     |
|           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)                        | 185/130    | 205/140   | 225/160   | 155/105   | 165/125   | 180/145   |
|           | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу                           | 20/9       | 24/10     | 30/12     | 8/5       | 9/6       | 15/8      |

|  |   |           |               |           |           |           |           |
|--|---|-----------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  | (количество раз)  |           |               |           |           |           |           |
|  | Наклон вперёд из<br>и.п. стоя с прямыми<br>ногами на<br>гимнастической<br>скамейке (см ниже<br>уровня скамейки) | +4        | +6            | +12       | +5        | +7        | +15       |
|  | Бег на 1 км (мин,<br>сек.)  | 5,35/6,50 | 5,15/6,<br>20 | 4,35/5,36 | 6,15/8,05 | 5,53/7,30 | 5,16/6,40 |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса