

казенное общеобразовательное учреждение Омской области

«Тарская адаптивная школа-интернат»

Утверждаю:

Директор

КОУ «Тарская адаптивная школа-интернат»

_____ Сафронов В.В.

приказ № 89 от 29 августа 2024 г.

Рабочая программа по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

7а класс

Рассмотрена: на заседании методического объединения учителей общеобразовательных предметов, протокол №1 от 26 августа 2024 года.

Согласована: заместитель директора по учебной работе _____ О.В. Носкова
26 августа 2024года

Составитель: учитель первой квалификационной категории Ю.А. Ершов

2024-2025 учебный год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
7. Описание методического и материально – технического обеспечения образовательной деятельности

Приложения

Приложение 1 Контрольно-измерительные материалы

Приложение 2 Критерии оценивания и мониторинговые формы

Приложение 3 Лист корректировки рабочей программы

Аннотация к рабочей программе «Адаптивная физическая культура» 7а класс

Рабочая программа по учебному предмету Адаптивная физическая культура предназначена для обучающихся 7а класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена на основе следующих документов:

– Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 73-ФЗ.

– Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

– Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

– Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г.)

– Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой, 2018.

– Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1,2) казённого общеобразовательного учреждения Омской области «Тарская адаптивная школа-интернат».

– Положения о разработке рабочих программ по учебным предметам, курсам коррекционной работы и внеурочной деятельности КОУ «Тарская адаптивная школа - интернат».

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всех систем работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Рабочая программа предназначена для учащихся 7а класса специальной (коррекционной) школы и составлена с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся, уровня их знаний и умений.

Рабочая программа по учебному предмету Адаптивная физическая культура представляет собой документ, включающий в себя: пояснительную записку, содержание программы, требования к уровню подготовки учащихся, тематическое планирование, учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Количество часов в неделю - 2 часа.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету Адаптивная физическая культура предназначена для обучающихся 7а класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 73-ФЗ.
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г.)
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой, 2018.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1,2) казённого общеобразовательного учреждения Омской области «Тарская адаптивная школа-интернат».
- Положения о разработке рабочих программ по учебным предметам, курсам коррекционной работы и внеурочной деятельности КОУ «Тарская адаптивная школа - интернат».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель программы: разностороннее развитие личности обучающихся, формирование у них целостного представления о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Учитывая особенности данной категории детей, предлагаемая программа ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение обучающихся с интеллектуальными нарушениями носит воспитывающий характер.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

При проведении уроков физической культуры предполагается использование следующих методов:

- методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- методов стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
- методов контроля и самоконтроля.

2. Общая характеристика учебного предмета

В процессе овладения физической деятельностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются различные подвижные и ролевые игры, игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Программа по Адаптивной физической культуре для 7 «а» класса включает следующие разделы: *гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка и спортивные игры.*

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

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Раздел **«Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Учитель на уроках использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых обучающихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет Адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями АООП для 7а класса предусмотрено 2 часа в неделю.

4. Планируемые результаты освоения программы

Освоение обучающимися рабочей программы, предполагает достижение двух видов результатов: личностных и предметных

Личностные:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5. Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры».

Каждый из перечисленных разделов включает теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры: физическая культура, физическое воспитание.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с

перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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

На уроках с элементами гимнастики дети с интеллектуальными нарушениями должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Обучение метанию развивает у детей такие двигательные и координационные способности как точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром. Раздел также содержит в себе изучение различных видов прыжков, в том числе в высоту и в длину с разбега. Изучение техники данных прыжков включает в себя освоение таких элементов как разбег, отталкивание, запрыгивание на препятствие. Для освоения прыжковых элементов необходимо развивать скоростно-силовые способности обучающихся путем подбора соответствующих упражнений.

Раздел **«Лыжная подготовка»** включает изучение техники лыжных ходов, спускам и торможениям. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и другие.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены также подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры

способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. В программу включены спортивные игры футбол, баскетбол, волейбол.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Так же, как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов обучающиеся допускаются с письменного разрешения врача школы.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающегося, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	10	
3	Легкая атлетика	17	
4	Лыжная подготовка	10	
5	Спортивные игры	31	
	Итого:	68	

7. Описание методического и материально – технического обеспечения образовательной деятельности

Адаптивная физическая культура предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, скакалки, обручи и др.); фонотеки с записями различных музыкальных произведений. Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно - спортивной деятельности.

Материально - техническое обеспечение учебного предмета адаптивная физическая культура включает в себя учебно - практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование, набивные мячи,

гантели, гимнастическое оборудование, скакалки, обручи, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, сетки, флажки, кегли.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				план	факт
I четверть (16 часов)					
Раздел программы: Легкая атлетика - 8 часов					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения.	1	Прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; <u>Подвижные игры: «Сильные и ловкие»</u>		
2	Правила старта. Бег на 30 м	1	Техника старта: «На старт!» Перед линией ставится опорная нога, назад толчковая, противоположная рука вперед, голова прямо, масса тела частично перенесена на впереди стоящую ногу; По к-де «Внимание!» наклон туловища вперед, колено сгибается, задняя нога на носок; «Марш!» бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками;		
3	Правила бега по дистанции. Челночный бег 3 по 10 м	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа: правила бега в парах; комплекс разминки с предметами; правила челночного бега с предметами; бег на результат; п/игры с мячом;		
4	Метание набивного мяча из различных положений.	1	Метание набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.		
5	Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Вышибалы»	1	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): комплекс упражнений на верхний плечевой пояс; упражнения в парах с малыми мячами; метание в цель. <u>Подвижная игра «Вышибалы».</u>		

6	Техника метания малого мяча с разбега. Тестирование техники метания на дальность.	1	<p>Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение специальной разминки, проверка домашнего задания; проведение техники тестирования метания мяча на дальность с разбега.</p> <p>Подвижные игры для обучения метанию малого мяча.</p> <p>Подвижная игры для обучения метанию малого мяча «Кто быстрее».</p> <p>Группа учащихся (6—8 человек) принимает, на заранее намеченной линии старта различные положения (сед ноги скрестно, лежа на животе или на спине в различном направлении головой, упор присев и др.)- По команде «Марш!» ученики быстро встают и бегут, в направлении финишной линии, начерченной на расстоянии 15—25 м (в зависимости от места проведения). Определяется победитель в каждой группе. Учитывая время, можно выявлять победителей среди девочек и мальчиков.</p> <p>Подвижная игры для обучения метанию малого мяча «День и ночь».</p> <p>Класс делится на две группы, которые выстраиваются на линиях, расположенных на расстоянии 3—4 м друг от друга. Учитель попеременно вызывает «день» или «ночь». Если вызывается «день», то «ночь» убегает, а «день» догоняет. И наоборот. Расстояние для убегающих определяется в зависимости от места проведения (зал или площадка) и может быть от 6—8 м до 15—20 м.</p> <p>Определяется количество осаленных участников в 4—6 сериях игры. Выигрывают те, кто осалит большее</p>		
---	---	---	---	--	--

		<p>количество соперников.</p> <p>Подвижная игры для обучения метанию малого мяча «Вызов номеров»</p> <p>Класс делится на 3—4 команды по расчету. Каждая из них выстраивается в колонну на заранее размеченных местах около стартовой линии и рассчитывается по порядку номеров. Интервал между командами 2—3 м. По указанию учителя ученики принимают различные положения (упор присев, сидя, стоя на коленях и др.). Вызванные номера быстро встают и бегут до финишной линии, расположенной в 12—15 м, возвращаются обратно и принимают исходное положение. Вернувшийся раньше всех в исходное положение приносит своей команде одно очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.</p> <p>Подвижная игры для обучения метанию малого мяча «Охотники и утки».</p> <p>Класс по расчету делится на две группы. Первая (охотники) размещается на параллельных линиях, расположенных на расстоянии 10—12 м поровну. Вторая (утки) заполняет поле между линиями. Охотники получают от учителя 1—2 малых мяча на каждую сторону. По свистку они стараются изученным броском из-за головы через плечо попасть в ноги передвигающихся в 'различном направлении, уток. «Раненые» утки выходят из игры и садятся на скамейку. При этом учитель засекает время и следит за правильностью выполнения бросков. Попадание при неправильном броске не засчитывается. После того как</p>		
--	--	---	--	--

		<p>все утки будут «подбиты», происходит смена. Побеждает команда, которая быстрее «перестреляет» всех уток и сделает меньше ошибок при бросках. Игра может продолжаться 5—8 мин.</p> <p>Эстафета с броском набивного (1 кг) мяча двумя руками из-за головы из различных исходных положений.</p> <p>Класс делится на 2—3 команды, которые, в свою очередь разделившись пополам, выстраиваются в колонны на линиях, расположенных в 6—8 м с интервалом 2—3 м. На одну сторону первым выдается мяч. По сигналу имеющие мяч бросают его двумя руками из-за головы вперед-вниз в отметку на расстоянии 3—4 м так, чтобы он, отскочив от пола, попал к участнику, стоящему напротив. Поймавший мяч бросает его тем же способом обратно и т. д. После броска ученик перебегает на другую сторону и встает в конец колонны. Учитель следит за правильностью бросков, начисляя штрафные очки за отклонение в технике. Выигрывает команда, которая быстрее вернется в исходное положение и получит меньше штрафных очков. При повторении можно менять исходные положения: стоя ноги на ширине таза, стоя ноги вместе, стоя левая нога впереди, стоя на коленях и др.</p> <p>Все приведенные игры рекомендуется включать не только в те уроки, на которых будет разучиваться техника метания малого мяча, но и в другие на протяжении II и III четвертей.</p>		
--	--	--	--	--

7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Зона отталкивания – 40 см.	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Контроль движения рук и ног в полете.	25.09.	
8	Прыжки в длину с места. Многоскоки.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение комплекса упражнений со скакалкой; выполнение спецбеговых упражнений; п/игра на прыгучесть; тестирование прыжка через скакалку за 1 мин. <u>Подвижные игры с мячом.</u>		
Раздел программы: Гимнастика – 3 часа					
9	Строевые упражнения. ОРУ. Техника безопасности.	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках гимнастики Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: освоение строевых команд на уроках гимнастики;		
10	Гимнастика. Стойка на лопатках.	1	Объяснение и показ техники выполнения стойки на лопатках. - Из положения, лёжа на спине, головой к г/стенке, взяться руками за вторую рейку, согнуть ноги в коленных		

			<p>суставах к груди и вернуться в и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. то же: сгибая ноги, поднять их вверх, перекатиться на лопатки и ногами коснуться стенки. - То же, но, разгибая ноги, коснуться ими стенки как можно выше. - Из и.п. упор присев – перекат назад. - Стойка на лопатках (ноги прямые) с помощью партнера. - То же выполнить самостоятельно. - В положении стойки на лопатках с опорой руками, несколько раз согнуть и разогнуть ноги, развести и свести ноги («ножницы») во фронтальной и боковой плоскостях. <p>Упражнения для мышц брюшного пресса. <u>Подвижная игра «Третий лишний»</u></p>		
11	Кувырок вперед	1	<p>Ходьба и бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Уверенное принятие правильного положения группировки лёжа на спине с последующим выполнением перекатов вперёд и назад («качалочка»). Из седа в группировке перекат назад и перекат вперёд в сед в группировке и в упор присев. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: «Зеркало», «К своим флажкам».</p> <p>Кувырок вперед в группировке со страховкой.</p> <p>Преодоление полосы препятствий: по сигналу первые участники подбегают к г/козлу, перелезают через него, прыгивают на г/маты; передвигаются в упоре лежа на животе по г/скамейке; оббегают стойки и, подбегая спиной к г/скамейке, пробегают её спиной вперед, ноги врозь; поворачиваются и пролезают под г/козлом, добегают до</p>		

			г/скамейки выполняет прыжок в глубину с малым мячом в руке (во время полета надо бросить теннисный мяч в цель (снаряд или мат), находящуюся в 8—10 м от совершающего прыжок, при приземлении не потерять равновесие). Игра на внимание.		
Раздел программы: Спортивные игры, Футбол – 5 часов.					
12	Т.Б. на уроках футбола. Правила игры, техника передачи мяча.	1	Формирование умений построения и реализации новых знаний (понятий и способов действий): разучивание разминки с ф/мячом; выполнение упражнений в парах на овладение мячом; спецбеговые упражнения;		
13	Правила игры в футбол. Техника передвижений в соединении с прыжками, остановками, поворотами.	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): беседа о правилах футбола; разминка с мячом; равномерный бег; передачи мяча в парах; остановка мяча;		
14	Техника ведения мяча по прямой правой и левой ногой.	1	Объяснение и показ техники ведения мяча по прямой правой и левой ногой. Правила поведения спортсмена на поле. Выполнение комплекса упражнений с мячом в разминке; выполнение спецбеговых упражнений с мячом; отработка техники приемов игры с мячом по воротам;		
15	Обучение технике ведения мяча, удару по катящемуся мячу, игре в футбол.	1	Объяснение и показ техники ведения мяча. Отработка ударов по катящемуся мячу, техника выполнения. Игра в парах. Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег; упражнения с мячом; игра в футбол.		

16	Правила штрафного удара. Ведение мяча и удары по воротам	1	Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): равномерный бег; упражнения с мячом на овладение техникой игры; проведение эстафеты с мячом; игра в футбол по правилам.		
II четверть (16 часов)					
Раздел: Гимнастика (3 часа)					
17	Гимнастика. Висы на гимнастической стенке.	1	Ходьба, бег. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Простые и смешанные висы: - вис стоя и переход в вис присев; - вис присев и переход в вис лежа; - вис углом; вис на согнутых руках; - вис лежа; - подтягивание в вися лежа. Из вися стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу. Из вися присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади. Вис лежа – вис лежа согнувшись – вис лежа. Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую - вис. Вис ноги врозь - вис. Подвижная игра «Перестрелка»		
18	Упоры лежа, стоя. Висы. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	Ходьба, бег. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Простые и смешанные упоры на г/скамейке: - упор присев; - упор, стоя на коленях;		

			<ul style="list-style-type: none"> - упор лежа; - упор лежа сзади; - упор лежа боком. <ol style="list-style-type: none"> 1. Упор сидя сзади, поочередное поднятие ног. 2. Поднять прямые ноги (сед углом) задержаться и затем вернуться в и.п. 3. Упор присев, из упора присев выпрыгивания вверх до полного выпрямления ног с поднятием рук вверх. 4. Упор присев из упора присев принять упор, лёжа прыжком. 5. Упор лёжа на полу, переход из упора лёжа в упор боком. 6. Упор лежа на животе, отвести руки в стороны, поднять голову, плечи и ноги, прогнуться (“ласточка”) <p>Эстафеты:</p>		
19	Опорный прыжок способом согнув ноги. Прыжок способом: «ноги врозь»	1	<p>Ходьба и бег. ОРУ с кубиками. Броски набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Подводящие упражнения для опорного прыжка: а) прыжки на месте с разведением и сведением ног в воздухе; б) прыжок с возвышения с разведением и сведением ног; в) прыжки на месте с опорой руками о гимнастический «козел», сгибаясь в тазобедренных суставах и с разведением ног; г) с 2-3 шагов разбега вскок в упор присев на козла и соскок ноги врозь. Выполнение опорного прыжка с 3 – 5 шагов разбега (со страховкой учителя).</p> <p>Подвижная игра «Летучий мяч». Игра на внимание.</p>		
Раздел программы: Легкая атлетика (5 часов)					
20	Бег с преодолением	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые		

	препятствий		упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек). Перепрыгивания через препятствия с наступанием на них одной ногой. Бег с преодолением барьеров (естественных препятствий). Преодоление полосы препятствий на время. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Подвижная игра.		
21	Совершенствование техники низкого старта.	1	Ходьба, ходьба с изменением длины шага, скорости по команде учителя, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Старты из различных исходных положений (из упора лежа, спиной вперед, из быстрого бега на месте лицом вперед, спиной вперед). Бег с изменением направления по сигналу учителя. Выполнение стартового положения по командам «На старт!» и «Внимание!». Низкий старт по команде с пробеганием 3-4 шагов. Работа в парах – бег, преодолевая сопротивление партнёра, на отрезках 10 – 15 м. (занимающийся из положения, стоя в наклоне вперёд, упирается прямыми руками в плечо партнёра, оказывающего умеренное сопротивление). Встречная эстафета. Бег 60 метров с низкого старта – на результат.		
22	Правила бега по дистанции Челночный бег 3 по 10 м	1	Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа: правила бега в парах; комплекс разминки с предметами; правила челночного бега с предметами; бег на результат; п/игры с мячом;		
23	Метание малого мяча на дальность	1	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу		

			вперед, через голову назад. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания, в цель на результат (по 3 попытки). Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание мяча с разбега на результат.		
24	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места.	1	Ходьба, бег. ОРУ с предметами, снарядами (гимн/скамейка, гимна/стенка, гимна/палка, мячи). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Многоскоки. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с разбега на результат (зона отталкивания – 40 см). Комплекс упражнений на растягивание (стретчинг).		

Раздел программы: Спортивные игры, Баскетбол (8 часов)

25	ТБ на занятиях по спортивным играм. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	<p>Правила поведения на занятиях спортивными играми. Требования к одежде и обуви. Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в парах. Развитие ловкости. Стартовые рывки на 8-10 м из различных исходных положений: лицом вперед, спиной, боком и др. Они выполняются по звуковым и зрительным сигналам. Подготовительные упражнения: - Передача баскетбольного мяча вокруг туловища. - Бросок мяча вверх, хлопок за спиной, затем перед собой и ловля мяча. - Удары мячом о пол правой рукой и ловля левой и наоборот. Подводящие упражнения: - Сидя на г/скамейке, максимально низкое ведение, с отскоком не более 7 см. - Ведение мяча на месте правой, левой рукой с закрытыми глазами. - Основные упражнения: - Ведение шагом, бегом по прямой. - Ведение по кругу. - Ведение с изменением направления, «змейкой» - Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления (к фишкам) и скорости. Работа в парах с баскетбольным мячом. <u>Подвижная игра «Салки».</u> Игрок, ведя мяч, догоняет убегающего, тоже ведущего мяч, и, не теряя контроля над мячом, старается осалить его свободной рукой. Упражнения на дыхание.</p>		
----	--	---	--	--	--

26	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	1	<p>Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ с баскетбольными мячами. Развитие выносливости.</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски баскетбольного мяча вверх, поворот кругом и ловля после отскока от пола. - То же, но ловлю выполнить сразу после поворота. - Игрок держит одной рукой сверху малый мяч, волнообразным, энергичным движением кисти посылает его вниз и ловит сверху после отскока. Работает только кисть. <p>Подводящие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ведение двух мячей одновременно на месте. - Ведение мяча, перемещаясь приставными шагами правым и левым боком. <p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча правой затем левой с поворотом вокруг опорной ноги. - Ведение мяча с переводом с руки на руку перед собой. - Ведение с остановками по сигналу через 5 - 6 м (при остановке ведение на месте). - Ведение мяча с преодолением препятствий. <p>Подвижная игра «Вызов номеров». Команды строятся в колонну и рассчитываются по порядку. Ведущий называет любой номер. Игрок с этим номером выбегает вперёд, получает мяч от направляющего и ведёт до заданного места и назад и т.д.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - то же, но после ведения бросок в кольцо, передача мяча и т.д. - после первого сигнала может последовать второй, по которому игроки, выполняющие ведение, должны сразу вернуться в строй. 		
----	--	---	---	--	--

27	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди и ловля мяча. Упражнения в парах.	1	<p>Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Развитие силовых качеств.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - В парах, стоя спиной друг к другу: передача набивного мяча на уровне пояса. - Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату с набивным мячом в руках. - Ведение мяча с партнером на спине. - «Восьмерка». <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Передача мяча из положения: сед ноги врозь в парах. - Поднимание туловища с одновременной передачей мяча в парах. <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Отправлять мяч в пол и ловить его на месте с разного уровня, переходя от более высокого к самому низкому. - Ловля мяча с различными действиями после броска: приседания, прыжки, стоя на коленях. - Передача и ловля мяча на месте в парах. - Передача и ловля мяча на месте в парах с отскоком от пола. - Передача и ловля мяча в парах в движении шагом. <p><u>Подвижная игра «Рывок за мячом».</u> Учитель с мячом в руках становится между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку номеров. Подбрасывая мяч вверх, учитель называет какой – либо номер. Игроки под этим номером выбегают с целью овладеть мячом. Кто первым овладеет мячом, тот приносит команде очко.</p> <p><i>Правила игры.</i> Вырывать и выбивать мяч из рук нельзя. Побеждает команда, набравшая больше очков.</p> <p>Упражнения на расслабление</p>		
28	Передача мяча в движении и на	1	Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ с		

	месте.		<p>набивными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подбросить мяч двумя руками. Поймать одной рукой, поочередно правой и левой рукой. - Бросок мяча вверх – сед ноги врозь, поймать мяч; бросок мяча вверх – встать, поймать мяч. <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Игроки, стоя напротив друг друга на расстоянии 2 м, выполняют передачу двумя руками от груди двумя мячами одновременно. - Игроки, стоя напротив друг друга на расстоянии 2 м, выполняют передачу одной рукой от плеча двумя мячами одновременно. <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Игроки, стоя напротив друг друга на расстоянии 3-5 м, выполняют передачу одной рукой от плеча одновременно двумя мячами (сначала правой рукой, затем – левой). - В парах: передача мяча одной рукой от плеча, бегая по небольшому кругу. <p><u>Подвижная игра «Не давай мяч водящему».</u> Пятеро игроков образуют круг, шестой игрок – водящий, располагается в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнёров, кроме соседей слева и справа. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч.</p> <p><i>Правила игры.</i> Если водящему удаётся перехватить мяч, то он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.</p>		
29	Остановка баскетбольного мяча в два шага.	1	<p>Разминка: ходьба, бег, бег спиной вперед. ОРУ в движении. Развитие быстроты.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба, один шаг короткий, 2-й длинный. 		

			<ul style="list-style-type: none"> - Бег с поворотами на 360° по сигналу. - Повороты на месте. <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег с остановками в два шага по сигналу на точках пересечения линий волейбольной площадки. - Бег с остановками по сигналу: прыжком; в два шага. - То же в сочетании с двумя поворотами. <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Остановка двумя шагами после ведения по слуховому или зрительному сигналу. - Повороты в сочетании с ведением. - Повороты на месте в сочетании с ловлей и передачей мяча. <p><u>Эстафеты с баскетбольным мячом.</u></p>		
30	Бросок мяча двумя руками от груди; передачи мяча двумя руками от груди; ведение мяча правой и левой рукой.	1	<p>Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в парах. Развитие силовых качеств.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание-разгибание рук в упоре, стоя у стены. - Удары мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. - Бросок мяча в цель (высота 1,5 м) двумя руками с места. <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация броска двумя руками от груди с места. - Бросок партнеру или в стену без работы ног. - Броски мяча по навесной траектории партнеру, располагающемуся напротив в 3 – 4 м. <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча с близкого расстояния справа или слева от кольца. - То же, но стоя по центру. - В парах: один из партнеров совершает 10 бросков подряд, другой подбирает отскочивший мяч и подает его 		

			<p>напарнику; затем игроки меняются ролями.</p> <p>- Ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p><u>Игра на внимание «Запрещённое движение».</u> Учитель предлагает играющим, выполнять за ним все движения за исключением «запрещённого» например: руки на пояс. Участник игры, выполнивший его делает шаг вперёд и продолжает игру.</p>		
31 32	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол.	2	<p>Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ с баскетбольными мячами. Развитие выносливости.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Подвижная игра на внимание «Минутка».</p> <p>Занимающиеся после интенсивной работы спокойно идут друг за другом, стараясь успокоить дыханием и снять возбуждение. По сигналу (хлопку) руководителя каждый игрок начинает отсчёт времени. Ровно через 1 минуту игроки должны остановиться. Руководитель внимательно следит за секундомером и играющими. Когда все игроки остановятся, он указывает на тех, кто наиболее точно выполнил задание. Во время упражнения не следует обращать внимание на других занимающихся. Полагаться надо на собственное чувство времени.</p>		
III четверть (20 часов)					
Раздел программы: Лыжная подготовка (10 часов)					

33	Строевые команды и приемы	1	Правила поведения при передвижении с лыжами и на учебной лыжне. Правила предупреждения травматизма в зимних видах спорта, значение лыжной подготовки в жизни человека. Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить изученные лыжные ходы при прохождении отрезков 40 – 60 м. Очистка лыж. Уход с площадки.		
34	Одновременный бесшажный ход	1	Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить технику одновременного бесшажного хода на отрезках 40 – 60 м. Прохождение дистанции 160-200 м в быстром темпе изученным ходом. Очистка лыж. Уход с площадки.		
35	Одновременный одношажный ход	1	Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить технику одновременного одношажного хода на отрезках 40 – 60 м. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1.5-2 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
36	Одновременный двухшажный ход	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м ранее изученным ходом. Показ и объяснение техники одновременного двухшажного хода. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Имитация движений цикла хода, добиваясь согласованности в работе рук и ног и выполняя все элементы скользящего шага на месте без палок и с палками. Выполнение движения в замедленном темпе по команде учителя. Игра- «Накаты» (каждый лыжник делает фронтально от линии старта десять скользящих шагов. Цель – оказаться как можно дальше. После десятого, завершающего шага лыжник втыкает в снег свой флажок, который держал в руке. Победитель тот, у кого 10 шагов окажутся самыми		

			длинными.) Прохождение дистанции 400-600 м. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1.5 км. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
37	Торможение «плугом», упором	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Повторение техники торможения «плугом». Обучающиеся выстраиваются на вершине склона в одну шеренгу. Задача – при спуске сделать как можно больше торможений плугом. Показ и объяснение техники торможение упором. Игровое упражнение: обучающиеся выстраиваются в одну шеренгу на вершине склона. На выкате со склона устанавливаются два кубика. Расстояние между ними 15-20 сантиметров. Задача – выполнить по очереди поворот упором так, чтобы лыжа, не делая поворот, прошла между кубиками и не сбила их. Задание можно усложнять или упрощать, меняя угол поворота и число ворот. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Прохождение дистанции до 1.5 км. Очистка лыж. Уход с площадки.		
38	Повороты на месте, ступающий шаг.	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Объяснение и показ техники выполнения поворота махом на месте. Имитация поворота на месте без палок, с лыжными палками. Лыжные эстафеты. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Прохождение дистанции до 1000 м. Очистка лыж. Уход с площадки.		
39	Торможение упором. Преднамеренное падение в группировке.	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Сочетание изученных видов торможения. Показ и объяснение техники комбинированного торможения лыжами и палками. Выполнение упражнения поточным методом. Игра «Кто быстрее?», «Попади в круг», «Слалом». Прохождение дистанции до 400-600 м. Очистка лыж. Уход с площадки.		

40	Совершенствование техники одновременных ходов. Спуски и подъемы.	1	Строевые команды с лыжами. Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 2-3 км, освоение техники одновременных ходов по ориентирам (флажкам, воротам из палок и др.) в полной координации. Лыжные эстафеты по кругу (300-400 м). Прохождение в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами. Очистка лыж. Уход с площадки.		
41 42	Прохождение дистанции до 2 км. без учета времени.	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции до 2 - 3 км в равномерном темпе. Свободное прохождение обучающихся. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
Раздел программы: Спортивные игры, Волейбол (10 часов)					
43	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры.	1	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила поведения на уроках при проведении спортивных игр, упражнения с мячом в парах. Проведение разминки с в/мячом; Понимать правила спортивной игры «Волейбол»		

44	Стойка игрока. Техника передвижения. Передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении. Развитие быстроты. Челночный бег 5 х 6 м. Ознакомление с высокой и средней стойками игрока.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки с продвижением вперед. - Ускорения из различных и.п. <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Многократное принятие изучаемой стойки. - Принятие стойки из различных исходных положений (и.п.) (основная стойка (о. с.) – стойка ноги врозь, приседа и т. д.). - Принятие стойки после различных перемещений. <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Перемещение (бег лицом, спиной вперед, приставными шагами) в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения - Перемещение из различных и. п. с ловлей мяча, брошенного партнером. <p><u>Подвижная игра «Салки».</u> Любая ограниченная площадка (границы устанавливает учитель, в зависимости от количества участников игры). Выбирается или назначается «Салка», задача которого догнать любого игрока и запятнать (коснуться) его, если он не принял (не успел принять) заданную учителем стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится «салкой» и игра продолжается.</p> <p>Ходьба в медленном темпе.</p>		
45	Передача мяча двумя руками сверху	1	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ в парах. Развитие координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания от скамейки в упоре лежа. - Отжимания на кулаках в упоре стоя от стены. - Отжимания с хлопком в упоре стоя от стены. 		

		<p>- Ходьба на руках, ноги на полу. Объяснение и показ техники передачи двумя руками сверху.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски набивного мяча над собой и ловля. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать. - Перемещения приставными шагами правым и левым боком, лицом и спиной вперед. <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация техники передачи мяча двумя руками сверху. - В парах. Один игрок подбрасывает мяч вверх и передачей двумя руками сверху посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. <i>Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча ученик присел, принял стойку, выполнил все необходимые движения и правильно отразил мяч пальцами на уровне лица, потому что это очень важный момент в обучении передачи.</i> - В парах. Один игрок набрасывает мяч партнеру, который передачей двумя руками сверху возвращает мяч обратно. <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Передача двумя руками сверху в парах - Первая передача над собой, вторая партнеру. - После передачи мяча партнеру выполняется поворот на 360°. - После передачи мяча партнеру выполняется приседание и касание пола руками. - Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. <p><u>Игра «Мяч в воздухе».</u> Команды располагаются в кругах, водящий — в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или</p>		
--	--	---	--	--

			<p>водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержав его в воздухе.</p> <p><i>Правила.</i> Как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Нельзя касаться мяча больше одного раза.</p> <p>Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью.</p> <p>Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.</p> <p>Учебная игра.</p>		
46	Закрепление техники приема и передачи мяча снизу двумя руками, совершенствование нижней прямой подачи мяча.	1	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с волейбольными мячами. Развитие ловкости.</p> <p>Объяснение и показ техники передачи двумя руками снизу.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - В парах: броски и ловля набивного мяча (1 кг) в средней и низкой стойках. - Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (весом 1 кг) и, не сгибая рук, бросить его обратно (при этом игрок, наклоняется назад). <i>В дальнейшем упражнение нужно выполнять после бега вперед и остановки.</i> - Бег с набивным мячом в руках, остановка двойным шагом и бросок мяча снизу прямыми руками в стену. <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прием снизу подвешенного волейбольного мяча, стоя на месте. - Прием снизу мяча, брошенного партнером (стоя на месте и после перемещения). <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в 		

			<p>движении приставными шагами вдоль стены.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Жонглирование мячом - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу. - В парах. Один игрок передачей двумя руками сверху посылает мяч партнеру так, чтобы тот принимал мяч снизу двумя руками. <p>Эстафеты с волейбольным мячом.</p> <p>Дыхательные упражнения</p>		
47	Нижняя боковая подача	1	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении. Развитие силы.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски теннисных и набивных мячей одной рукой снизу. - Подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад. <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара правой. Выполнять, стоя в 4 м от стены, после отскока ловить мяч, - То же, но в парах: стоя на боковых линиях площадки, партнеры выполняют подачи друг другу. <p><i>Основное упражнение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя боковая подача через сетку в парах (постепенно увеличивая расстояние от сетки). <p>Подвижная игра «Перестрелка». Команды располагаются на площадке. У каждой команды по одному-два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча</p>		
48	Нижняя прямая подача мяча	1	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с набивными мячами.</p> <p>Перемещения игрока в средней и высокой стойке лицом и спиной вперед, приставными шагами.</p>		

			<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - С резиновым амортизатором: амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх. То же, но из-за головы. - Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. - Подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад. <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация подбрасывания мяча (без удара). - Нижняя подача с близкого расстояния в стену. - Нижняя подача в сетку. <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. - Нижняя подача через сетку с места подачи. <p>Учебная игра. Упражнения на расслабление</p>		
49	Техника игры в волейбол. Прием мяча двумя руками снизу	1	<p>Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; выполнить технику приема снизу; освоение техники боковой подачи.</p> <p>Научаться проводить разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в подвижную игру «Точная подача».</p>		

50 51 52	Совершенствование и учет выполнения ранее изученных технических приемов в игровых условиях.	3	Разминка: ходьба, бег, ОРУ С волейбольными мячами. Перемещения игрока приставными шагами и бегом. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Учебная игра. Игра на внимание «Минутка»		
IV четверть (16 часов)					
Раздел программы: Гимнастика (4 часа)					
53	Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке	1	Ходьба, бег. ОРУ с гимнастической палкой. Называть основные признаки правильной осанки. <i>Комплекс упражнений для выработки устойчивого навыка осанки.</i> Лазание по г/стенке одноименным и разноименным способами. 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 мешочком на голове, с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание вверх без помощи ног. Лазания по наклонной г/скамейке: а) в упоре стоя на коленях; б) лежа на животе; в) лежа на спине, головой вверх; г) одноименное и разноименное лазание в упоре присев. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Эстафеты с лазанием. Подвижная игра «Три, тринадцать, тридцать три».		
54	Стойка на лопатках	1	Ходьба и бег. Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Объяснение и показ техники выполнения стойки на лопатках. - Из положения, лёжа на спине, головой к г/стенке, взяться руками за вторую рейку, согнуть ноги в коленных суставах к груди и вернуться в и.п.		

			<ul style="list-style-type: none"> - И.п. то же: сгибая ноги, поднять их вверх, перекатиться на лопатки и ногами коснуться стенки. - То же, но, разгибая ноги, коснуться ими стенки как можно выше. - Из и.п. упор присев – пережат назад. - Стойка на лопатках (ноги прямые) с помощью партнера. - То же выполнить самостоятельно. - В положении стойки на лопатках с опорой руками, несколько раз согнуть и разогнуть ноги, развести и свести ноги («ножницы») во фронтальной и боковой плоскостях. <p>Упражнения для мышц брюшного пресса. Подвижная игра «Третий лишний»</p>		
55	Переноска груза и передача предметов	1	<p>Ходьба и бег. ОРУ в движении. Передача нескольких предметов в кругу (кегли, баскетбольные мячи, обручи и др.). Передача набивных мячей: в шеренге; в колонне, по кругу, в положении лежа и сидя, слева направо и наоборот.</p> <p>Переноска набивных мячей: а) в руках перед собой (держат снизу); б) сбоку под рукой; в) на голове (с помощью рук).</p> <p>Переноска и передача гимнастического мата. Переноска гимнастической скамейки вдвоем, взяв скамейку за концы. Переноска одного человека двумя (сидящего на руках; с поддержкой под руки и колени).</p> <p>Эстафеты с подлезанием под препятствия и переноской предметов:</p> <p>а) по сигналу учителя капитаны передают мяч над головой в конец колонны, стоящие за ними, передают мяч между ногами, наклоняясь вперед и т.д.</p> <p>Закрывающий, получив мяч, бежит к г/мату, кладет мяч делает кувырок, подбегает к барьеру выполняет подлезание под него, обегает стойку бежит к линии</p>		

			<p>старта.</p> <p>б) «Флаг на башне». По сигналу первый игрок бежит к г/скамейке, проползает на четвереньках. Подбегает к гимнастической стенке, поднимается вверх, наступая на каждую ступеньку, ставит флажок. Спускается вниз и передает эстафету второму участнику. Второй игрок выполняет аналогичное задание, только берет флаг, спускается вниз и передаёт его следующему игроку.</p> <p>Игра на внимание.</p>		
56	Совершенствование изученных акробатических упражнений	1	<p>Ходьба и бег. ОРУ с обручем. Специальные беговые упражнения. Перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед. Выполнение акробатической комбинации: «Ласточка» - из «ласточки» кувырок перед – перекат назад в стойку на лопатках – перекат в присед – встать прыжком прогнувшись. Акробатическую комбинацию выполнить на оценку. Эстафета с элементами акробатики. Подвижная игра «Охота на кочках».</p> <p>Упражнения на внимание и равновесие.</p>		
Раздел программы: Легкая атлетика (4 часа)					
57	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1	<p>Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>Развитие общей выносливости.</p>		
58	Спортивная ходьба. Техника спортивной ходьбы.	1	<p>Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Обучение движению ног и таза при спортивной ходьбе. Обучение движению рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.</p>		
59	Круговая эстафета. Правила эстафетного бега.	1	<p>Совершенствование прикладных навыков в эстафетном беге, овладение основами движений. Воспитание скоростных качеств, командного мышления, соревновательного духа. Всестороннее физическое совершенствование с использованием элементов лёгкой атлетики.</p>		
60	Челночный бег 3x10,10x10	1	<p>Выполнение разминки в движении, познакомить с техникой челночного бега. Обучить технике челночного</p>		

			бега, технике специальных упражнений к бегу.		
Раздел программы: Спортивные игры: Футбол, Баскетбол, Волейбол (8 часов)					
61	Футбол. Обучение перемещению игроков, передач и ударов по мячу.	1	Закрепление техники передач мяча, ведение мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча. Развитие в ходе игры ловкости, скорости, координации движений.		
62	Футбол. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	Отработка ударов из различных положений. Удары на точность правой ногой. Удары на точность левой ногой. Силовой удар правой ногой по мячу, находящемуся в воздухе. Силовой удар левой ногой по мячу, находящемуся в воздухе.		
63	Футбол. Обманные движения, финты, уклоны.	1	Отработка ударов по воротам с обводкой противника. Учебная игра по упрощенным правилам с закреплением изученных ударов по воротам.		
64 65	Баскетбол. Командные действия игроков в нападении.	2	Командное нападение. Тактические действия в нападении. Обучение навыкам владения элементами техники баскетбола. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча.		
66	Баскетбол. Командные действия игроков в защите.	1	Командная защита. Тактические действия в защите. Обучение навыкам владения элементами техники баскетбола. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча.		
67	Волейбол. Игра в нападении.	1	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Отработка техники верхней передачи в условиях приближенных к игре. Развитие ловкости, быстроты реакции и координационной точности движений и игрового мышления.		

68	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите.	1	Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование защиты от нападающего удара противника через сетку. Силовая подготовка.		

Контрольно-измерительные материалы.

(7 класс)

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

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

Критерии оценивания и мониторинговые формы

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 7 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.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

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 7 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 7 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

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 7 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 60 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 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

1. Бег 60 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. 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.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

