

Аннотация к рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура» 1-4 класс

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ №1026 от 24 ноября 2022 г.)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (1 вариант);
- Учебный план образовательного учреждения.

Цель программы - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Описание материально-технического обеспечения для реализации рабочей программы.

Оборудование:

Спортивный зал

- «шведская стенка» – 3 лестничных пролета (высота пролета 280 см., ширина 90 см.) ,
- баскетбольный щит с баскетбольным кольцом - 1 шт. (на высоте 215 см.),
- турник – 1 шт, (на высоте 200 см),
- крепёж волейбольной сетки – 4 шт.

Спортивная площадка

1. игровой комплекс_ИК1-08М (750 м2) – 1 шт.
2. гимнастический комплекс «Паутина» – 1 шт.
3. качели «Балансир» – 1 шт.
4. гимнастический комплекс (металлический), состоящий из:
 - турник (на высоте 220 см.);
 - турник (на высоте 170 см);
 - лестница (высота 220 см., ширина 120 см.);
 - гимнастические брусья (высота 140 см., ширина между брусьями 60 см.).
5. спортивный комплекс общей физической подготовки, состоящий из:
 - детский спортивный комплекс;
 - турник тройной;
 - брусья параллельные:
 - тренажер «Разведение ног в стороны стоя»;
 - тренажер «Имитация ходьбы»;
 - тренажер «Вращение и скручивание сидя»;
 - щит информационный.
6. универсальная спортивная площадка - 18х32 м.

Игровое оборудование

- мячи футбольные (10 шт.)
- мячи волейбольные (8 шт.)
- мячи баскетбольные (5 шт.)
- мячи детские резиновые (15 шт.)
- обручи (10 шт.)
- скакалки (15 шт.)
- ракетки для бадминтона (24 шт.)
- ракетки для настольного тенниса (20 шт.)

Учебный план МБОУ ООШ №45 рассчитан на 33 учебные недели в 1 классе (66 часов адаптивной физической культуры) и 34 учебные недели во 2-4 классе (68 часов адаптивной физической культуры).

Рабочая программа по адаптивной физической культуре 1-4 класс

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучающихся 1-4 класса. Нормативно-правовую базу составляют:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ №1026 от 24 ноября 2022 г.)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (1 вариант);
- Учебный план образовательного учреждения.

Характеристика контингента обучающихся

У всех детей имеются нарушения психофизического развития разной степени выраженности, недостаточность познавательных интересов сочетается с незрелостью высших психических функций, с нарушениями памяти, речи, с плохой координацией движений, с функциональной недостаточностью зрительного и слухового восприятия. Наблюдается отставание в физическом развитии, что сочетается с наличием у ряда обучающихся хронических заболеваний разных систем организма. Моторные функции развиты не равномерно. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. Для детей данной категории характерны низкие адаптационные возможности, неумение ориентироваться во времени и пространстве, а также нарушения эмоционально-волевой сферы и поведения.

Контингент обучающихся представляет достаточно неоднородный состав. Школьники разные по состоянию здоровья, уровню физического развития и по сформированности двигательных функций. У них разный уровень восприятия учебного материала, что делает необходимым деление классов на уровни (достаточный, минимальный) для эффективной организации образовательного процесса.

Цель и задачи программы

Цель - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи - разнородность состава учащихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд задач:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; воспитание морально-нравственных, волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Исходя из возможностей обучающихся, для реализации данной программы используются следующие **технологии**: игровые, личностно – ориентированные, интерактивного обучения, здоровьесберегающие, здоровьесформирующие, коррекционно-развивающие, разноуровневого и дифференцированного обучения, информационно-коммуникационные.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические, методы физической культуры и спорта.

Формы работы: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.

2. Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении для детей с ОВЗ (УО) является составной частью всей системы работы с умственно отсталым учащимся. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Настоящая программа рассчитана на учащихся 1-4 класса. Срок реализации настоящей программы 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин).

Планирование	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Недельный план	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
I четверть	24 часа	24 часа	24 часа	24 часа
II четверть	24 часа	24 часа	24 часа	24 часа
III четверть	30 часа	33 часа	33 часа	33 часа
IV четверть	21 час	21 час	21 час	21 час
Годовой план	99 часов	102 часа	102 часа	102 часа

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные

Минимальный уровень	Достаточный уровень
1 класс	
<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; • уметь выполнять простые инструкции учителя; • иметь представление о видах двигательной деятельности; • уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя; • овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания. 	<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; • сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием; • овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость). • знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке; • уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции; • уметь выполнять упражнения для разминки; • уметь сочетать дыхание с движением во время бега; • уметь держать постоянный темп в беге; • уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.
2 класс	
<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять правила поведения на уроках; • ходить с различными положениями рук; 	<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • расширять представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; • ходить в различном темпе и с различными положениями рук;

<ul style="list-style-type: none"> • бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; • правильно приземляться при прыжках в длину с места; • метать теннисный мяч на дальность и в цель; • знать свое место в строю; • строиться в шеренгу, пройти по гимнастической скамейке; • подбрасывать и ловить мяч двумя руками, передавать и переносить предметы; • выполнять общеразвивающие упражнения по объяснению учителя. • надевать, снимать лыжи; • выполнять правила подвижных игр. 	<ul style="list-style-type: none"> • бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; • выполнять ускорение на отрезках от 20 до 30 м; • правильно приземляться при прыжках в длину с места; • метать теннисный мяч на дальность и в цель; • знать свое место в строю, как выполнять перестроения и строевые команды; • строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному, пройти по гимнастической скамейке; • подбрасывать и ловить мяч двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме по объяснению учителя; • не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузки, уметь следить за своей осанкой; • уметь правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах; • передвигаться на лыжах в колонне по одному; • выполнять правила подвижных игр, концентрировать внимание во время игры.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3 класс

<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; • знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; • выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; • иметь представления о двигательных действиях; • знать основные строевые команды; • выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • ходить в различном темпе с различными исходными положениями; 	<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; • самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; • владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; • участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; • подавать и выполнять строевые команды; • уметь вести подсчёт при выполнении
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; • участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; • знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, • соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • общеразвивающих упражнений; • совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; • оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; • знать спортивные традиции своего народа; • знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности; • знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя; • знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; • соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4 класс

<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; • иметь представления о двигательных действиях; • знать основные строевые команды; • производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • ходить в различном темпе с различными исходными положениями; • взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; • участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; 	<p>Должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; • самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; • владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; • участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; • подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; • оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; • соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> участия в подвижных играх и соревнованиях; • знать спортивные традиции своего народа и других народов; • знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности; • знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя; • знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; • соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Содержание учебного предмета

В программу включены следующие разделы: знания о физической культуре, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры. Учитывая психофизические особенности освоение материала по лыжной подготовке заключается в знакомстве с лыжным инвентарем и простейших способах передвижения по лыжне. Каждый из перечисленных разделов включает теоретические сведения и материал для практического выполнения.

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;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных и игр.

Базовые учебные действия:

<i>Личностные</i>	<i>Регулятивные</i>
<ul style="list-style-type: none"> • осознавать себя в роли обучающегося, заинтересованного посетителем образовательной организации, обучением, занятиями; • осознавать себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем; • принимать соответствующих возрасту ценности и социальные роли; • положительно относиться к окружающей действительности, быть готовым к организации взаимодействия 	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила внутреннего распорядка; • выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы; • активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся; • соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать

<p>с ней и эстетическому ее восприятию;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать целостный, социально - ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; • проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей • понимать личную ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе • проявлять готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе. 	<p>оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p>
Коммуникативные	Познавательные
<ul style="list-style-type: none"> • вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс"); • использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; • обращаться за помощью и принимать помощь; • слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; • сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; • договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. 	<p>Знать требования техники безопасности в процессе занятий физической культурой и участия в физкультурно - спортивных мероприятиях;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).</p>

6. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов			
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения			
2.	Гимнастика	30	32	27	25
3.	Легкая атлетика	36	25	28	32
4.	Лыжная подготовка	-	5	5	5

5.	Игры (подвижные, коррекционно-развивающие, спортивные)	33	40	42	40
Итого:		99	102	102	102

<i>1 класс</i>	
<p><i>Гимнастика</i> 30 часов</p> <p>Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Одежда и обувь гимнаста. • Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. • Правила поведения на уроках гимнастики. • Понятия: колонна, шеренга, круг. • Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. • Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. • Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
<p>Практический материал</p>	<p><u>Построения и перестроения.</u></p> <p><u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • движения рук, ног, головы, туловища; • основные положения и упражнения для расслабления мышц; • укрепления мышц спины и живота; • развития мышц рук и плечевого пояса; • мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; • формирования правильной осанки; • укрепления мышц туловища. <p><u>Упражнения с предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами (вес 0,5 кг); • упражнения на равновесие; • перелезание, лазанье и упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
<p><i>Легкая атлетика</i> 36 часов</p> <p>Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; • Правила поведения на уроках легкой атлетики; • Понятие о начале ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; • Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.
<p>Практический материал</p>	<p><u>Ходьба:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба парами по кругу, взявшись за руки; • Обычная ходьба в умеренном темпе в

	<p>колонне по одному в обход зала за учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; • Ходьба с сохранением правильной осанки; • Ходьба в чередовании с бегом; • Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову; • Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; • Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе; • Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.; <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебежки группами и по одному 15—20 м; • Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении; • Чередование бега и ходьбы на расстоянии; • Бег на носках; • Быстрый бег на скорость; • Медленный бег; • Чередование бега и ходьбы; • Высокий старт; • Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп; • Повторный бег на скорость. <p><u>Прыжки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; • Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч; • Прыжки с ноги на ногу на коротких отрезках; • Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); • Прыжки в длину с места. <p><u>Метание.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; • Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне; • Метание теннисного мяча на дальность с места; • Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. <p>• Элементарные сведения о правилах игр и</p>
<i>Подвижные, коррекционно-</i>	

<p><i>развивающие, спортивные игры</i> 33 часа</p> <p>Теоретические сведения</p>	<p>поведении во время игр.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила игр. • Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).
<p>Практический материал</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры; • Коррекционные игры; • Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями.
2 класс	
<p><i>Гимнастика</i> 32 часа</p> <p>Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Одежда и обувь гимнаста. • Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. • Правила поведения на уроках гимнастики. • Понятия: колонна, шеренга, круг. • Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. • Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. • Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
<p>Практический материал</p>	<p><u>Построения и перестроения.</u> <u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • движения рук, ног, головы, туловища; • основные положения и упражнения для расслабления мышц; • укрепления мышц спины и живота; • развития мышц рук и плечевого пояса; • мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; • формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. <p><u>Упражнения с предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами (вес 2 кг); • упражнения на равновесие; • перелезание, лазанье и упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; • дифференцировки и точности переноска грузов и передача предметов; • прыжки.
<p><i>Легкая атлетика</i> 25 часа</p> <p>Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; • Правила поведения на уроках легкой атлетики;

	<ul style="list-style-type: none"> • Понятие о начале ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний; • Значение правильной осанки при ходьбе; • Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.
<p>Практический материал</p>	<p><u>Ходьба:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба парами по кругу, взявшись за руки; • Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; • Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; • Ходьба с сохранением правильной осанки; • Ходьба в чередовании с бегом; • Ходьба с изменением скорости; • Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову; • Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; • Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; • Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе; • Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.; • Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебежки группами и по одному 15—20 м; • Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении; • Чередование бега и ходьбы на расстоянии; • Бег на носках; • Бег на месте с высоким подниманием бедра; • Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад; • Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.); • Быстрый бег на скорость; • Медленный бег; • Чередование бега и ходьбы; • Высокий старт;

- Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп;
- Повторный бег на скорость;
- Низкий старт;
- Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;
- Челночный бег.

Прыжки:

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

Метание.

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

	<ul style="list-style-type: none"> отскока от баскетбольного щита; • Метание теннисного мяча на дальность с места; • Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.
<p><i>Подвижные, коррекционно-развивающие, спортивные игры</i> 40 часов</p> <p>Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. • Правила игр. • Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). • Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)
Практический материал	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры; • Коррекционные игры; • Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями. • Подвижные игры с элементами спортивных игр: футбол, баскетбол, гандбол, пионербол, настольный теннис, бочче.
<p><i>Лыжная подготовка</i> 5 часов</p> <p>Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. • Одежда и обувь лыжника. • Подготовка к занятиям на лыжах. • Правила поведения на уроках лыжной подготовки. • Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. • Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. • Виды подъемов и спусков. • Предупреждение травм и обморожений.
Практический материал	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение строевых команд. • Передвижение на лыжах.
3 класс	
<p><i>Гимнастика</i></p> <p>27 часов</p> <p>Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Одежда и обувь гимнаста. • Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. • Правила поведения на уроках гимнастики. • Понятия: колонна, шеренга, круг. • Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. • Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; • Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Строевые упражнения

- Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя;
- Выполнение команд: «Равняйся!»;
- «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»;
- Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем;
- Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки;
- Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов

- Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении;
- Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук;
- Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

- Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками.

Лазанье

- Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами;
- Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча);
- Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы

- Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке;
- Висы на высокой перекладине.

Равновесие

- Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке;

	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по полу по начертанной линии.
<p>Легкая атлетика</p> <p>28 часов</p> <p>Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; • Правила поведения на уроках легкой атлетики; • Понятие о начале ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний; • Значение правильной осанки при ходьбе; • Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.
<p>Практический материал</p>	<p><u>Ходьба</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову; • Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета); • Ходьба по разметке. <p><u>Бег</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно); • Бег с преодолением простейших препятствий; • Бег на скорость до 30 м.; • Медленный бег до 2 мин. <p><u>Прыжки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега); • Прыжки в высоту с места, с прямого разбега. <p><u>Метание</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность; • Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).
<p>Подвижные, коррекционно-развивающие, спортивные игры</p> <p>42 часа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. • Правила игр. • Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места,

Теоретические сведения	<p>взаимодействие с партнером, командой и соперником);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
Практический материал	«Отгадай по голосу»; «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Лучшие стрелки»
Лыжная подготовка 5 часов Теоретические сведения	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. • Одежда и обувь лыжника. • Подготовка к занятиям на лыжах. • Правила поведения на уроках лыжной подготовки. • Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. • Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. • Виды подъемов и спусков. • Предупреждение травм и обморожений.
Практический материал	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение строевых команд. • Передвижение на лыжах.
4 класс	
Гимнастика 25 часов Теоретические сведения	<ul style="list-style-type: none"> • Одежда и обувь гимнаста. • Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. • Правила поведения на уроках гимнастики. • Понятия: колонна, шеренга, круг. • Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. • Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; • Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
Практический материал	<p><u>Строевые упражнения</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сдача рапорта; • Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй»; • Перестроение из одной шеренги в две и наоборот; • Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. <p><u>Общеразвивающие упражнения без предметов</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; • Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук;

	<ul style="list-style-type: none"> • Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки; • Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. <p><u>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</u></p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами; • Комплексы упражнений со скакалками; • Комплексы с набивными мячами; • Комплексы с обручами. <p><u>Лазанье</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом; • Перелезание через бревно, коня, козла. <p><u>Висы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Вис на рейке гимнастической стенки на время; • Подтягивание на высокой перекладине. <p><u>Равновесие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по наклонной доске (угол 20°); • Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке; • Упражнение «ласточка»; • Ходьба по гимнастической скамейке.
<p><i>Легкая атлетика</i></p> <p><i>32 часа</i></p> <p>Теоретические сведения</p> <p>Ходьба</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; • Правила поведения на уроках легкой атлетики; • Понятие о начале ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; • Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний; • Значение правильной осанки при ходьбе; • Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.
<p>Практический материал</p>	<p><u>Ходьба</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в быстром темпе (наперегонки); • Ходьба в приседе; • Сочетание различных видов ходьбы. <p><u>Бег</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Понятие «низкий» старт; • Быстрый бег на месте до 10 с.; • Челночный бег (3×10 м); • Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.; • Понятие «эстафета» <p><u>Прыжки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с ноги на ногу до 20 м.; • Прыжки в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); • Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка). <p><u>Метание</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень); • Метание на дальность, ширина коридора — 10—15 м. <p><u>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг); • Ходьба по ориентирам; • Бег по начерченным на полу ориентирам; • Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам; • Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением; • Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место; • Ходьба на месте от 5 до 15 с.; • Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.
<p><i>Подвижные, коррекционно-развивающие, спортивные игры</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. • Правила игр.

<p>40 часов</p> <p>Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); • Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
<p>Практический материал</p>	<p>«Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры», «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза», «Подвижная цель», «Обгони мяч» «Снежком по мячу», «Крепость», Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра</p>
<p>Лыжная подготовка</p> <p>5 часов</p> <p>Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. • Одежда и обувь лыжника. • Подготовка к занятиям на лыжах. • Правила поведения на уроках лыжной подготовки. • Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. • Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. • Виды подъемов и спусков. • Предупреждение травм и обморожений.
<p>Практический материал</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение строевых команд. • Передвижение на лыжах.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебная и справочная литература

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, организация игр, досуга. – М.: ТЦ Сфера. 2003 г.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми: - М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат: - М.: 2007 г.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
5. Кропачев В.А., Липатова С.Н. Подвижные игры: Учебное пособие. – Томск .:СТТ, 2007.
7. Сочеванова Е.А. Комплекс утренней гимнастики для детей: Методическое пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2006 г.

Оборудование:

Спортивный зал

- «шведская стенка» – 3 лестничных пролета (высота пролета 280 см., ширина 90 см.) ,
- баскетбольный щит с баскетбольным кольцом - 1 шт. (на высоте 215 см.),
- турник – 1 шт, (на высоте 200 см),
- крепёж волейбольной сетки – 4 шт.

Спортивная площадка

1. игровой комплекс _ИК1-08М (750 м2) – 1 шт.
2. гимнастический комплекс «Паутина» – 1 шт.
3. качели «Балансир» – 1 шт.
4. гимнастический комплекс (металлический), состоящий из:
 - турник (на высоте 220 см.);
 - турник (на высоте 170 см);
 - лестница (высота 220 см., ширина 120 см.);
 - гимнастические брусья (высота 140 см., ширина между брусьями 60 см.).
5. спортивный комплекс общей физической подготовки, состоящий из:
 - детский спортивный комплекс;
 - турник тройной;
 - брусья параллельные:
 - тренажер «Разведение ног в стороны стоя»;
 - тренажер «Имитация ходьбы»;
 - тренажер «Вращение и скручивание сидя»;
 - щит информационный.
6. универсальная спортивная площадка - 18x32 м.

Игровое оборудование

- мячи футбольные (10 шт.)
- мячи волейбольные (8 шт.)
- мячи баскетбольные (5 шт.)
- мячи детские резиновые (15 шт.)
- обручи (10 шт.)
- скакалки (15 шт.)
- ракетки для бадминтона (24 шт.)
- ракетки для настольного тенниса (20 шт.)

Контрольно-измерительные материалы

Всесторонняя и комплексная оценка освоения обучающимися основных разделов Программы осуществляется на основании применения шести основных тестов, которые позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость), а так же сформированность двигательных умений и навыков.

№ п/п	Тест	Описание	Цель	Методика
1.	Тест на определение скоростных качеств	Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.	Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.	В забеге участвуют не менее двух человек. По команде "На старт!" участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде "Внимание!" наклоняются вперед и по команде "Марш!" бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.
2.	Тест на определение координационных способностей	Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образом и своим движением.	Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.	В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде "На старт!" участники выходят к линии старта. По команде "Марш!" бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.
3.	Тест на определение скоростно-силовых качеств	Скоростно-силовые способности, являющиеся соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.	Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.	Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.
4.	Тест на определение гибкости	Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.	Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки

		Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.	положения, стоя на полу у детей школьного возраста.	соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”. Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.
5.	Тест на определение силовых способностей	Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.	Определить силу в подтягивании на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста.	По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Характеристика показателей улучшения результатов

№ п/п	Балл	Характеристика улучшения результатов
1.	0	нет улучшения результата
2.	1	минимальное улучшение результата
3.	2	среднее улучшение результата
4.	3	значительное улучшение результата