Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большетроицкая средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области

«Принято» на педагогическом совете Протокол № 1 от 30.08.2023г.	«Согласовано» Заместитель директора _____/Кияшенко И.В./ 31.08.2023г.	«Утверждаю» Директор школы _____/Карницкая Л.Ю. Приказ № 283 от 31.08.2023г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития
(Вариант 2)
10-12 классы
(в соответствии с ФАООП УО)

Составитель
Учитель Золотова А.Д.

с. Большетроицкое 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовым обеспечением:

- Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ №1599 от 19.12.2014г.);

- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (АООП УО) (Вариант 2) МБОУ «Большетроицкая СОШ».

- АООП УО вариант 2 адресована обучающимся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Адаптированная основная образовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптированная физическая культура».

Цель обучения - повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи обучения:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть плана образовательного процесса, индивидуального учебного плана образования обучающихся. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 34 недели.

Класс	**Количество часов в неделю**	**Количество часов в год**	**Количество часов в неделю**	**Количество часов в год**
10 класс	2	68ч.	1	34 часа
11 класс	2	68ч.	1	34 часа
12 класс	2	68ч.	1	34 часа
Итого:		**204 часа**		**102 часов**

Согласно индивидуальным учебным планам, которые фиксируют объём нагрузки учебных предметов, отводимое на их освоение количество часов реализуемых через СИПР **изменяется**, что отражается в календарно-тематическом планировании.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса выражается через:

- реализацию ценностных ориентиров общего образования в единстве процессов обучения и воспитания;
- познавательное и личностное развитие обучающихся на основе формирования базовых учебных умений;
- обобщённых способов действия обеспечивающих высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

На третьем этапе реализации АООП решаются задачи, связанные с углубленной трудовой подготовкой и социализацией обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые необходимы для их самостоятельной жизнедеятельности в социальной среде.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Содержание разделов

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Контро ые рабо тест
	1 раздел. «Плавание» (2ч.)		
1.	Формирование представлений о плавание.	1	1
2.	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.	1	

	2 Раздел. «Коррекционные подвижные игры» (7ч.)		
1.	Футбол. Узнавание футбольного мяча.	1	1
2.	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1	
3.	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	1	1
4.	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	1	1
5.	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).	1	1
6.	Игра в паре.	1	
7.	**Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки".**	1	
	3 Раздел. «Велосипедная подготовка» (3ч.)		
1.	Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков).	1	
2.	Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги.	1	1
3.	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).	1	
	4 раздел. «Лыжная подготовка» (5ч.)		
1.	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.	1	1
2.	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.	1	1
3.	Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода.	1	
4.	Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой").	1	
5.	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).	1	
	5 раздел. «Туризм» (3ч.)		
1.	Подготовка кострового места. Складывание костра.	1	1
2.	Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.	1	
3.	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	1	1
	6 раздел. «Физическая подготовка» (14ч.)		
1.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе".	1	1
2.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	1	1
3.	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	1	1

4.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1	
5.	Стояние на коленях.	1	
6.	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).	1	
7.	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.	1	
8.	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1	1
9.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1	
10.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	
11.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность.	1	1
12.	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
13.	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1	
14.	Метание в цель (на дальность).	1	
	Общее количество часов по программе:	**34**	**16**

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) результативность обучения обучающихся оценивается с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей. Результатом освоения учебного предмета “Адаптивная физическая культура” является доступная сформированность двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1) Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я».

2) Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) Формирование уважительного отношения к окружающим.

4) Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его ограниченном единстве и разнообразии природной и социальной частей.

5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

6) Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения.

7) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах.

8) Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.

9) Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

10) Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

11) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) тяжелыми и множественными нарушениями развития включают освоенные обучающимися знания и умения и готовность их применения. АООП УО определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Оценка личностных личностных результатов и уровень сформированности представлений, действий/операций освоения программы учебного предмета осуществляется в соответствии с локальным актом школы.

Предметные результаты оцениваются по итогам проведения текущего и итогового мониторингов обучающихся, выполнения самостоятельных

работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий (Приложение 1).

Оценка жизненных результатов обучения по учебному предмету осуществляется в оценочных (балльных) показателях, основанных на качественных критериях выполненных практических действий:

Критерии оценивания	**Количество баллов для выставления отметки**
Действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения задания вместе с учителем.	0 баллов
Смысл действия обучающийся понимает недостаточно (в минимальном объеме), не всегда связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие со значительной помощью учителя.	1 балл
Обучающийся выполняет действие преимущественно по указанию учителя и с частичной или контролирующей помощью учителя.	2 балла
Обучающийся способен выполнить действие по подражанию или по образцу.	3 балла
Обучающийся способен самостоятельно, по инструкции педагога выполнить действие, но допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя.	4 балла
Обучающийся самостоятельно выполняет действие в любой ситуации.	5 баллов

Степень необходимой помощи обучающимся переведена в балльную систему, отметка соответствующая уровню усвоения программного материала, выставляется по таблице соотнесения количества баллов с выставляемой отметкой.

Количество баллов для выставления отметки	**Отметка**	**Уровень усвоения**
5 баллов	«5»	оптимальный
3-4 балла	«4»	достаточный
1-2 балла	«3»	допустимый
0 балла	«2»	низкий

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс	**Тема**	**Виды учебной деятельности**	**Коли чество часов**
10-12 класс	Формирование представлений о плавание.	Рассказ с объяснением по теме. Просмотр видеоролика про чемпионов по плаванию. Выполнение	1

		практического задания (разукрашивание).	
	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.	Беседа. Работа с наглядным материалом (карточки) — правила поведения в бассейне.	1
	Футбол. Узнавание футбольного мяча.	Рассказ с объяснением темы. Показ футбольного мяча. Выполнение практического задания.	1
	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	Беседа. Выполнение практического задания.	1
	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	Выполнение практических заданий: ведение мяча, передача мяча партнеру, остановка катящегося мяча.	1
	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	Рассказ с объяснением темы. Показ инвентаря для бадминтона. Выполнение практического задания.	1
	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).	Беседа. Выполнение практических заданий.	1
	Игра в паре.	Игра в бадминтон в паре.	1
	Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки".	Игры: «Болото», «Рыбаки и рыбки».	1
	Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков).	Беседа. Показ образца. Выполнение заданий на велосипеде.	1
	Езда в группе. Соблюдение правил	Беседа «Правила	1

	дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги.	дорожного движения». Выполнение заданий на велосипеде.	
	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).	Беседа по уходу за велосипедом. Работа с наглядным материалом (карточки). Выполнение практического задания (соедини по образцу).	1
	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.	Беседа. Показ по образцу. Выполнение имитационных упражнений.	1
	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.	Беседа. Показ по образцу. Выполнение имитационных упражнений.	1
	Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода.	Беседа. Показ по образцу. Выполнение имитационных упражнений.	1
	Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой").	Беседа. Просмотр учебного видеоролика. Выполнение имитационных упражнений. Работа с карточками.	1
	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).	Беседа. Просмотр учебного видеоролика. Выполнение имитационных упражнений. Работа с карточками.	1
	Подготовка кострового места. Складывание костра.	Рассказ с объяснением темы. Просмотр учебного видеоролика по подготовке кострового места. Выполнение практического	1

		задания (складывание костра).	
	Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.	Работа с демонстрационным материалом: презентация, карточки, видео.	1
	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	Работа с демонстрационным материалом: презентация, карточки, видео, игра.	1
	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе".	Выполнение физических упражнений.	1
	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	Выполнение физических упражнений.	1
	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	Выполнение физических упражнений.	1
	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	Выполнение физических упражнений.	1
	Стояние на коленях.	Выполнение физических упражнений.	1
	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).	Показ по образцу. Выполнение физических упражнений.	1
	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.	Показ по образцу. Выполнение физических упражнений.	1
	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.	Выполнение физических упражнений. Игра «Быстро-медленно».	1
	Бег в умеренном (медленном, быстром)	Выполнение	1

	темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	физических упражнений. Игра «Быстро-медленно».	
	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	Выполнение физических упражнений.	1
	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность.	Выполнение физических упражнений.	1
	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	Выполнение физических упражнений.	1
	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	Выполнение физических упражнений.	1
	Метание в цель (на дальность).	Выполнение физических упражнений.	1
	Всего часов:		**34**

Для проведения уроков по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» необходимо специальное материально-техническое обеспечение: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х-колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванные); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Учебный материал:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида. Под редакцией И.М. Бгажноковой Санкт-Петербург, 2013.
3. Баряева Л.Б, Яковлева Н.Н. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Под ред. Баряевой Л.Б Яковлевой Н.Н. Санкт – Петербург ЦДК проф. Баряева Л.Б. 2014.

Цифровые образовательные ресурсы сети интернет:

1. https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/?ysclid=lo4gxzn557733905814

2. https://fgosreestr.ru/?ysclid=lo4gyqhtgf327141414

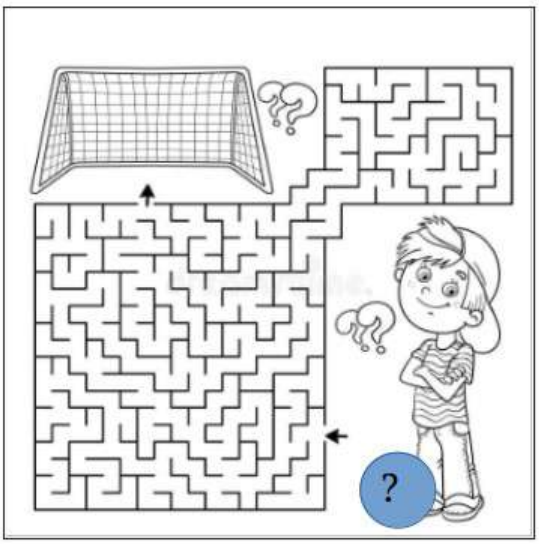
(Приложение 1)

Текущий мониторинг по учебному предмету
“Адаптивная физическая культура”

1. ПОДГОТОВЬ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ПЛАВАНИЮ, ДЛЯ ЭТОГО ВЫБЕРИ В ТАБЛИЦЕ НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ.

2. ПОСМОТРИТЕ НА КАРТИНКУ И ОПРЕДЕЛИТЕ:

- В КАКУЮ ИГРУ ИГРАЕТ ВАСЯ;
- ВЫБЕРЕТЕ НЕОБХОДИМЫЙ МЯЧ;
- ДОРИСУЙТЕ МАРШРУТ, ЧТОБЫ ВАСЯ СМОГ ЗАБИТЬ ГОЛ.



3.

ВЫПОЛНИТЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ПЕРЕДАЧУ МЯЧА ПАРТНЕРУ, ОСТАНОВКУ КАТЯЩЕГОСЯ МЯЧА НОГОЙ.

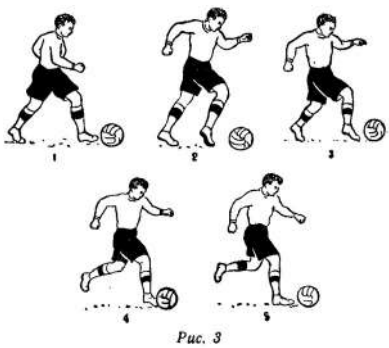
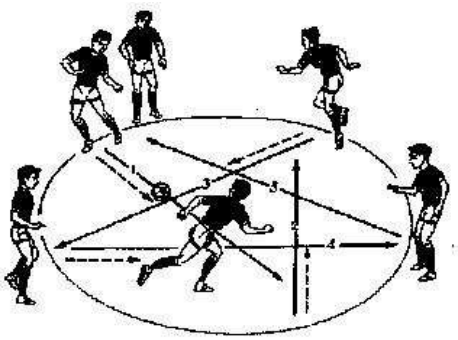
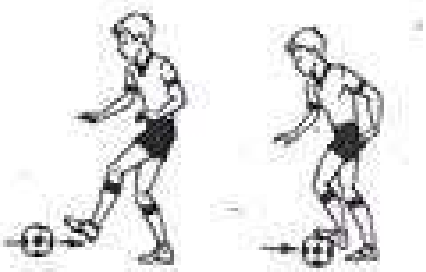


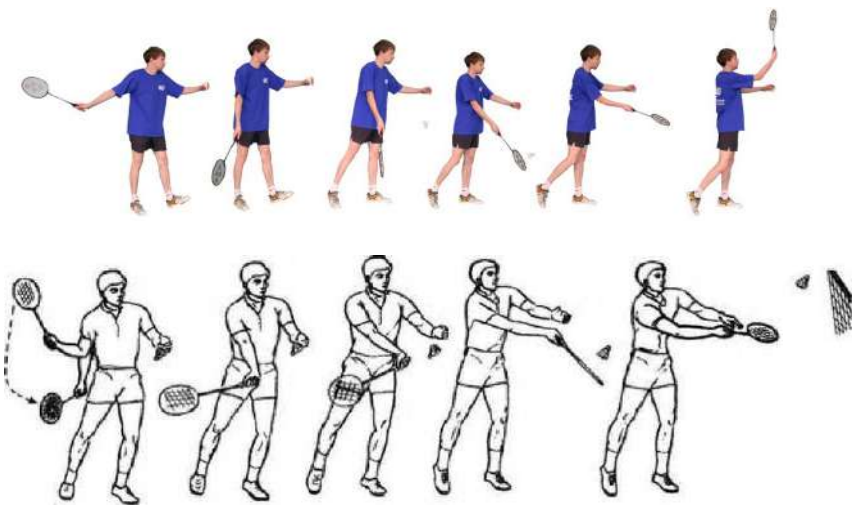
Рис. 3

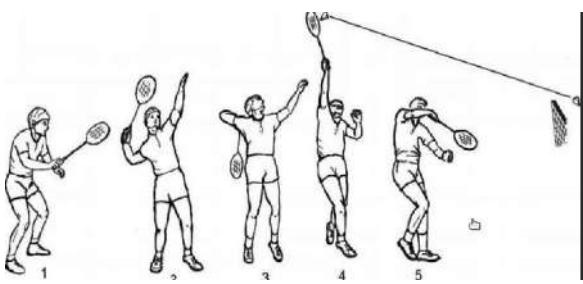




4. ВЫБЕРЕТЕ ИЗ ПРИВЕДЕННЫХ КАРТИНОК ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ БАДМИНТОНА.

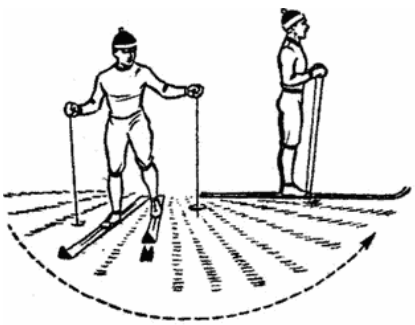
5. ВЫПОЛНИТЕ УДАР ПО ВОЛАНУ: НИЖНЯЯ (ВЕРХНЯЯ) ПОДАЧА, ОТБИВАНИЕ ВОЛАНА СНИЗУ (СВЕРХУ).

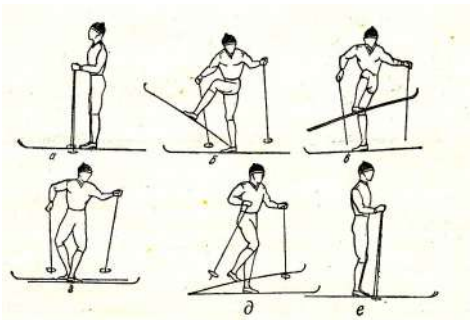




6. ВЫПОЛНИТЕ ЕЗДУ НА ВЕЛОСИПЕДЕ В ГРУППЕ, СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЕЗДЫ ПО ДОРОГЕ.

7. ВЫПОЛНИТЕ ПОВОРОТЫ, СТОЯ НА ЛЫЖАХ: ВОКРУГ ПЯТОК ЛЫЖ (НОСКОВ ЛЫЖ), МХОМ.





8. ВЫПОЛНИТЕ СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ БЕЗ ПАЛОК: ОДНО (НЕСКОЛЬКО) СКОЛЬЖЕНИЙ.

Годовой мониторинг по учебному предмету

“Адаптивная физическая культура”

1. ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ:

- ГДЕ БЕЗОПАСНЕЕ ПОДГОТОВИТЬ КОСТРОВОЕ МЕСТО? ПОДУМАЙ И НАРИСУЙ.

- НАЙДИТЕ И ОБВЕДИТЕ НА КАРТИНКЕ НЕОБХОДИМЫЕ ПРЕДМЕТЫ ДЛЯ РОЗЖИГА КОСТРА.

- НАЙДИТЕ ПРЕДМЕТ С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО МОЖНО ПОТУШИТЬ ОГОНЬ.

2. ПЕТЯ СОБИРАЕТСЯ ПОЙТИ С ДРУЗЬЯМИ В ПОХОД, НО НЕ ЗНАЕТ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ. УКАЖИТЕ КАКИЕ ПРАВИЛА ПЕТЯ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ.

отставать

Трогать лесных животных

Уходить без разрешения взрослого

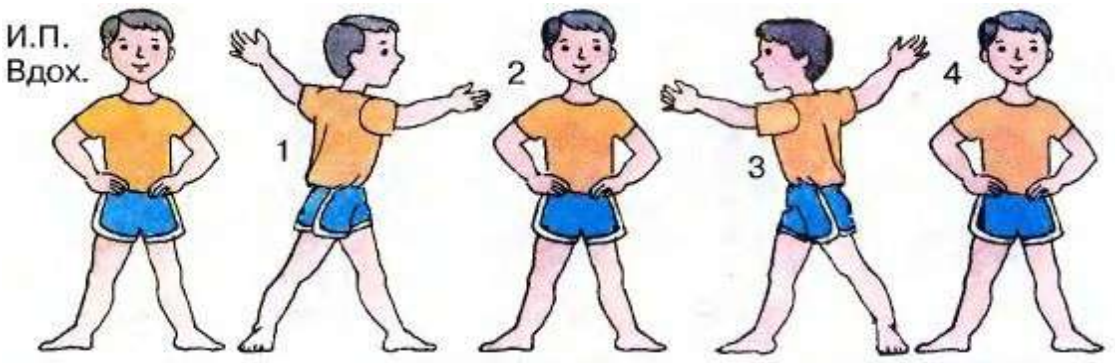
Бросать мусор

Гулять по лесу

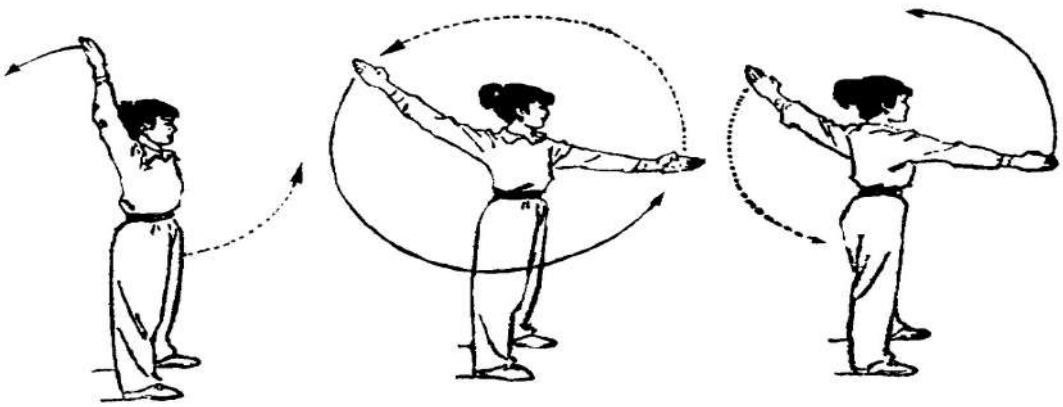
Слушать пение птиц

3. ВЫПОЛНИТЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ: НАКЛОНЫ ВПЕРЕД (НАЗАД, В СТОРОНЫ), ПОВОРОТЫ, КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЙ, ПОДНИМАНИЕ ГОЛОВЫ В ПОЛОЖЕНИИ «ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ»

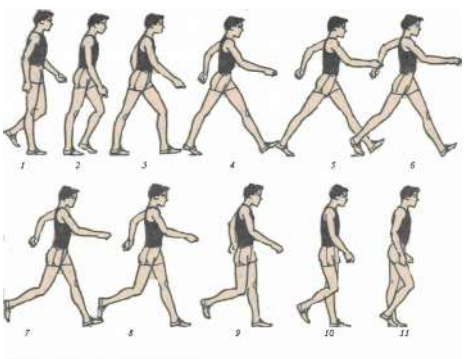
4. ВЫПОЛНИТЕ НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД (В СТОРОНЫ. НАЗАД), ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА ВПРАВО (ВЛЕВО).



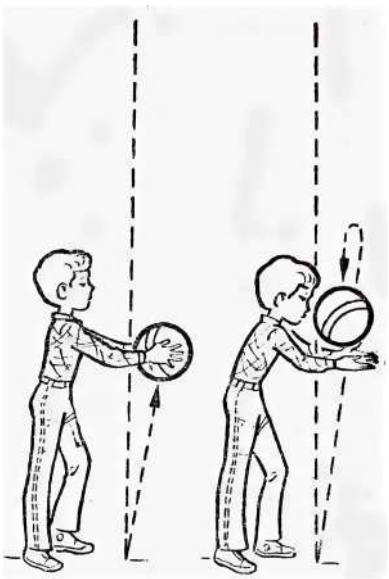
5. ВЫПОЛНИТЕ КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПРЯМЫМИ РУКАМИ ВПЕРЕД (НАЗАД).

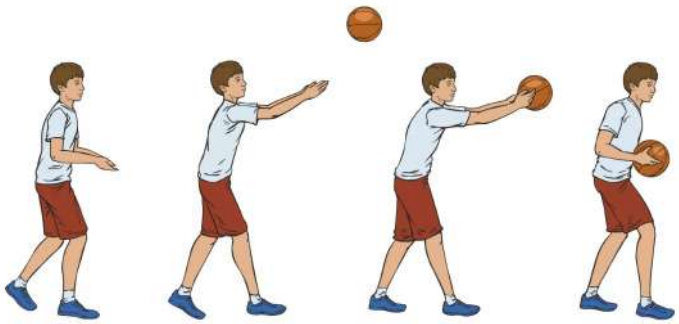
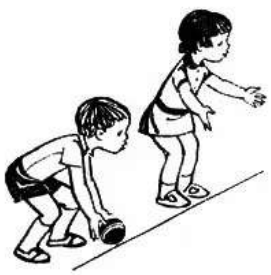


6. ВЫПОЛНИТЕ ХОДЬБУ В УМЕРЕННОМ (МЕДЛЕННОМ, БЫСТРОМ) ТЕМПЕ, С ИЗМЕНЕНИЕМ ТЕМПА, НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ.



7. ВЫПОЛНИТЕ БРОСОК СРЕДНЕГО (МАЛЕНЬКОГО) МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ВВЕРХ (О ПОЛ, О СТЕНКУ), ЛОВЛЮ СРЕДНЕГО (МАЛЕНЬКОГО) МЯЧА ОДНОЙ (ДВУМЯ) РУКАМИ, БРОСОК МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ.





8. ВЫПОЛНИТЕ СБИВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ БОЛЬШИМ (МАЛЫМ) МЯЧОМ.