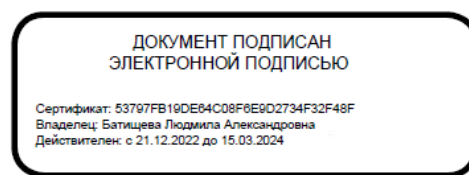


Государственное областное автономное общеобразовательное учреждение Липецкой области «Центр непрерывного образования обучающихся с особыми образовательными потребностями» «Траектория»

Рассмотрена Руководитель МО _____/_____/_____ Заседание МО Протокол №1 от 24.08.2023г.	Согласовано: Председатель МС _____/_____/_____ 	Утверждена И.о.директора ГООУ «Траектория» _____ Л.А.Батищева Приказ №143 от 30.08.2023г.
--	--	--



**Рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физическая культура»
для 1-4 классов
по ФГОС
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1**

Составители:
Батищева Л.А., Скоробогатова И.В.

Рабочая программа является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) по ФГОС образования обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – УО) на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в ФГОС НОО, ФАОП НОО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 обучающегося
- 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 нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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 педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- 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.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 507ч): в 1,1¹– 99 часов, в 2-4 классах – по 102 часа в год.

Третий час на преподавание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. Согласно приказу третий час учебного предмета «Адаптивная физическая культура» необходимо использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Рабочая программа рассчитана на 507 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

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: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. 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.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; 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.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. 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.

Практический материал:

Ходьба. 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 педагогического работника. 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.

Бег. 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 отрезках до. 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 отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. 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. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. 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. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения ФАООП УО (вариант 1) относятся:

- 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 результаты

Предметные результаты освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФАООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Тематическое планирование
Знания о физической культуре.	<p style="text-align: center;">1 класс (3ч.)</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;">1¹ класс</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;">3 класс (3ч.)</p> <p>Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.</p> <p style="text-align: center;">4 класс (3ч.)</p> <p>Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.</p>
Гимнастика.	<p style="text-align: center;">1 класс , 1¹ класс (34ч.)</p> <p>Теоретические сведения. 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.</p> <p>Практический материал.</p> <p><i>- построения и перестроения:</i> (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.</p> <p><i>- упражнения на дыхание:</i> согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох- при опускании головы вниз.</p> <p><i>- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:</i> разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.</p> <p><i>- упражнения на расслабление мышц:</i> помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.</p> <p><i>- упражнения для формирования правильной осанки:</i> самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с</p>

	<p>остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удержание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.</p> <p><i>-упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:</i> сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.</p> <p><i>- упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника):</i> лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.</p> <p>Упражнения с предметами:</p> <p>-с гимнастическими палками: удержание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.</p> <p>-с маленькими мячами: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками.</p> <p>- с большими мячами: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.</p> <p>Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.</p> <p>Равновесие: Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.</p> <p>Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек.</p> <p>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру.</p> <p style="text-align: center;">3 класс (29ч.)</p> <p>Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.</p>
--	--

- *построения и перестроения:* (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Упражнения без предметов:

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:* одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

-*упражнения на расслабление мышц:* из исходного положения-наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастической палкой:** подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.

- **с большими мячами-** подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами:** поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном.

Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно- временной

дифференцировки и точности движений: Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

4 класс (31ч.)

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения: (сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

Упражнения без предметов:

- **упражнения на дыхание:** тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное).

- **упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:** сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

- **упражнения для расслабления мышц:** чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- **упражнения для формирования правильной осанки:** ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника (2).

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: вращение стопами: передача мяча по кругу ногами (2).

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками:** наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед.

- **с большими мячами:** переключивание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами:** 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке, на руках.

Равновесие: равновесие «ласточка» с опорой.

	<p>Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.</p> <p>Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.</p> <p>Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.</p> <p>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.</p>
<p>Легкая атлетика.</p>	<p style="text-align: center;">1 класс (31ч.)</p> <p>Теоретические сведения. 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> <p>Практический материал:</p> <p><i>Ходьба.</i> 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.</p> <p><i>Бег.</i> 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. 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.</p> <p><i>Прыжки.</i> Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. 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</p>

шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. 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.

1¹ класс (28ч.)

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** (ходьба с изменением скорости(2). Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью(2). Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег: (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, чередование бега и ходьбы).

Прыжки: (прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны(2). Прыжки с высоты с мягким приземлением(2). Прыжки в длину и высоту с шага(2). Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание: (метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену(2). Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность). Метание малого мяча на дальность (2).

3 класс (27ч.)

Теоретические сведения: Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. ТБ на уроках по легкой атлетике.

Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук (2). Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами(2).

Бег понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут(2); бег с чередованием ходьбой до 100 метров(2); Повторный бег на скорость до 30 м (2); бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад(2).

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров(2); прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания(2); прыжки в длину с разбега с учетом места отталкивания(2), элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места, учет. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

4 класс (21ч.)

	<p>Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок(2).</p> <p>Бег медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с(2); специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег 3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м(2);</p> <p>Прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления)(2); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка)(2).</p> <p>Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность(2).</p>
Лыжная подготовка	<p style="text-align: center;">1 класс (8ч)</p> <p>ТБ на уроках по лыжной подготовки.</p> <p>Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Игры на лыжах «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»(3).</p> <p style="text-align: center;">(8ч) 1¹ класс</p> <p>ТБ на уроках по лыжной подготовки. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.Переноска лыж(2). Ступающий шаг без палок и с палками(2). Скользящий шаг(2). Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж(2). Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).</p> <p style="text-align: center;">3 класс (8ч)</p> <p>Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок). Игры на снегу «Вот так карусель!», «Снегурочка».</p> <p style="text-align: center;">4 класс (8ч)</p> <p>Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).</p> <p>Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).</p>
Коньки	<p style="text-align: center;">1 класс (4ч)</p> <p>Одевание и снятие ботинок с коньками. Стойка на одном коньке, на двух. Сгибание ног в коленях с наклоном туловища вперед. Приседание. Равновесие. Отведение ноги назад, в</p>

	<p>сторону. Перенос тяжести с одной ноги на другую, сгибая их в коленных суставах и отводя свободную ногу назад. Имитация правильного падения на коньках.</p> <p style="text-align: center;">1¹ класс(4ч)</p> <p>ТБ на коньках. Повороты на месте. Ходьба приставными шагами вправо, влево. Исходное положение (посадка) тела и рук, соответствующее простому катанию. Отталкивание правой, левой ногой и скольжение на параллельных коньках с переносом веса тела с одной ноги на другую.</p> <p style="text-align: center;">3 класс (4ч)</p> <p>Торможение <i>полуплугом</i> правым и левым коньками. Повороты в движении на двух ногах и приставными шагами вправо, влево, по дуге. Движение по дуге с отталкиванием только правым коньком. Свободное катание до 3 мин. Свободное катание до 5 мин.</p> <p style="text-align: center;">4 класс (4)</p> <p>Скольжение на обоих коньках с попеременным отведением ног назад и переносом веса тела на опорную ногу. Скольжение на обеих ногах, стоя в посадке. Скольжение на ребрах коньков. Скольжение на коньках с разведением и сведением ног. Торможение <i>плугом</i>. Свободное катание.</p>
<p>Подвижные игры.</p>	<p style="text-align: center;"><u>1 класс (15ч.)</u></p> <p>Теоретические сведения.Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)</p> <p style="text-align: center;">Практический материал.</p> <p>«Слушай сигнал», «Космонавты»(2), «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!»(2), «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты», «Гуси-лебеди»(2), «Прыгающие воробушки»(2), «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель»(2), «Догони мяч»(2), «Кого назвали — тот и ловит»(2).</p> <p style="text-align: center;">1¹ класс (18ч.)</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревоочный круг», «Часовые и разведчики».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».</p> <p>Игры с метанием и ловлей:«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».</p> <p style="text-align: center;"><u>3 класс (27ч)</u></p> <p>Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.</p> <p>Коррекционные игры: («Два сигнала», «Запрещенное движение»).</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:«Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны»(2).</p>

	<p>Игры с бегом и прыжками: («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Кегли») (2).</p> <p>Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель», «Боулинг», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит» (2).</p> <p style="text-align: center;"><u>4 класс (25ч.)</u></p> <p>Коррекционные игры: («Музыкальные змейки», «Найди предмет»).</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны» «Светофор»).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза» (2).</p> <p>Игры с бросанием и ловлей и метанием: «Охотники и утки», «выбивало», «Быстрые мячи», «Подвижная цель», «Обгони мяч» (2).</p> <p>Пионербол: (6ч)</p> <p>Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.</p>
--	---

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения обеспечивает мониторинг здоровья обучающихся. Учитель физкультуры участвует в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения

Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида 1-4 классы: в 2 сб./ Под ред. В. В. Воронковой. – Москва, 2012 год. Физическое воспитание (*В. М. Белов, В. С. Кувшинов, В. М. Мозговой*).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры включает содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения. Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)

Аудиозаписи, музыкальный центр. Плакаты методические.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

1. канат для лазанья,
2. перекладина гимнастическая,
3. скамейка гимнастическая,
4. маты гимнастические,
5. футбольные, волейбольные, баскетбольные, гандбольные, мини-футбольные мячи,
6. скакалки гимнастические,
7. палки гимнастические, обручи гимнастические),
8. волейбольная, футбольная сетка,
9. набор мягких модулей,
10. утяжелители,
11. гантели,
12. диск здоровья,
13. большие гимнастические мячи (фитбол),
14. степ-доски,
15. полусфера,
16. массажные коврики,
17. коньки,
18. лыжи,
19. различные тренажеры,
20. фишки.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

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

Критерии оценки предметных результатов

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо». Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

В 2-4 классах оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

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 не намного 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

вливают на качество и результат выполнения упражнения.
Оценка «2» - не ставится.
Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.
Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Пояснительная записка
к материалу для проведения промежуточной аттестации за 1 класс основного
образования
для обучающихся с УО (ИН) по ФГОС ОО в форме
тестирования по физической культуре

Промежуточная аттестация по физической культуре в ... классе проводится в форме тестирования. Материал для промежуточной аттестации составлен в соответствии с ФГОС и учитывает требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся по физической культуре за курс 1 класса.

Цель промежуточной аттестации – определить уровень сформированности предметных результатов и умений по физической культуре. Тестирование состоит из 10 вопросов. За правильный ответ на вопрос обучающийся получает 1 балл. Максимальное количество – 10 баллов.

Баллы	0-3	4-6	6-8	8-10
Оценка	«2»	«3»	«4»	«5»

Инструкция по выполнению работы

Итоговое тестирование состоит из 10 вопросов. На выполнение теста отводится 40 минут.

Для выполнения задания вам предлагается бланк с вопросами и вариантами ответов. Вам необходимо выбрать и отметить правильный ответ (или несколько, если это подразумевает условие задания). В случае отметки неверного ответа на задание, зачеркните его и отметьте новый.

При выполнении заданий можно пользоваться черновиком. Записи в черновике не учитываются при оценивании работы. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Итоговый тест для промежуточной аттестации
за 2 класс по физической культуре для обучающихся с УО (ИН)

1. Чтобы быть всегда здоровым и крепким, нужно:

- а) хорошо питаться
- б) много учиться
- в) делать зарядку
- г) больше спать

2. К гимнастическим относятся следующие снаряды:

- а) мостик, перекладина, трос
- б) лыжи, гимнастические кольца, скакалка
- в) перекладина, конь, брусья
- г) волан, канат, коньки

3. В какой обуви необходимо находиться на уроке физкультуры?

- а) тапочки

- б) кроссовки
- в) ботинки
- г) шлепки

4. При помощи чего можно взбодрить организм человека, чтобы быстрее проснуться утром?

- а) будильника
- б) плаванья
- в) еды
- г) зарядки

5. Какая из перечисленных игр относится к спортивной?

- а) прятки
- б) квач
- в) прыжки на скакалке
- г) ручной мяч

6. Что из перечисленного вредно для человека?

- а) курение
- б) спорт
- в) прыжки на батуте
- г) еда

7. Как называется обувь, которую носят игроки в игре «футбол»?

- а) мокасины
- б) бутсы
- в) теннисовки
- г) кроссовки

8. В какой части урока проводится разминка?

- а) в середине
- б) в конце
- в) в начале
- г) не проводится вообще

9. Снаряд гимнастический, который имеет форму кольца, называется:

- а) гимнастическое кольцо
- б) гимнастический канат
- в) гимнастический козел
- г) гимнастические брусья

10. Каким главным качеством должен обладать спортсмен, участвующий в беге на длинные расстояния?

- а) проворство
- б) ловкость
- в) сила
- г) выносливость

Итоговый тест для промежуточной аттестации
за 3 класс по физической культуре для обучающихся с УО (ИН)

1. Какого цвета олимпийский флаг?

- а) Красный с эмблемой олимпиады
- б) Белый, синий, красный
- в) Белый с олимпийской эмблемой

2. Штрафной удар с 11 метров в футболе, называется?

- а) Буллит
- б) Пенальти
- в) Штраф

3. Нападающий удар в волейболе

- а) удар одной рукой через сетку
- б) удар ногой через сетку
- в) удар двумя руками через сетку

4. К тяжелой атлетике относятся :

- а) занятие с гантелями и гирями
- б) бег на короткие и длинные дистанции
- в) поднятие штанги с большим весом

5. К легкой атлетике относятся:

- а) занятие с гирями, с гантелями, штангой
- б) прыжки в высоту и длину
- в) бег, прыжки, метание различных снарядов

6. К спортивной гимнастике относится:

- а) занятие на перекладине
- б) занятие на брусках
- в) занятие на брусках, перекладине, опорный прыжок

7. Игра в баскетбол это:

- а) через сетку ногами
- б) игра на два кольца
- в) руками ногами через сетку

8. Эстафета в спортивных состязаниях передается:

- а) после касания игрока рукой или передаче палочки
- б) после выполнения упражнения, начинает другой
- в) после бега начинает другой

9. К спортивным играм относится:

- а) игра «перестрелка» , «выбивало»
- б) игра баскетбол, волейбол, футбол
- в) игра «боулинг» «третий лишний»

10. Спортивное единоборство это:

- а) борьба, бокс, фехтование
- б) стрельба, метание , прыжки
- в) броски меча, толкание ядра

11. Какие физические качества развивали у своих детей народы древней Руси?

- а – внимательность, смелость, точность
- б – сила, выносливость, ловкость
- в – решительность, терпеливость, настойчивость

Итоговый тест для промежуточной аттестации
за 4 класс по физической культуре для обучающихся с УО (ИН)

1 Что такое комплекс физических упражнений?

- a) это упражнение выполняется в определенной потребности, одно за другим
- b) это упражнение на 8 счетов
- c) это упражнение на силу, ловкость, выносливость

2 Как физические нагрузки влияют на частоту сердечных сокращений ?

- a) увеличивается до 70 ударов
- b) увеличивается на 90 ударов
- c) увеличивается от 90 до 140 ударов и выше

3 Какие упражнения относятся к акробатике?

- a) игра с мячом и без мяча
- b) кувырок вперед, назад, стойка на голове
- c) опорный прыжок через козла

4 . Беговые лыжи подбираются:

- a) по уровню головы
- b) по уровню плеча
- c) по уровню вытянутой руки

5 Как определить скорость при беги и ходьбе на лыжах?

- a) бег до финиша на перегонки
- b) бег по измерению секундомера
- c) бег на длинные дистанции до 5 минут

6 В какой стране появилась современная игра баскетбол?

- a) Южная Америка
- b) У народов России
- c) Соединены Штаты Америки

7 Сколько игроков в одной команде игры волейбол?

- a) игроков в команде
- б) игроков в команде
- в) игроков в команде

8 В какой стране появился современный футбол?

- a) Соединены Штаты Америки
- b) Россия
- c) Англия

9 Какой девиз Олимпийских игр?

- a) О Спорт и Мир
- b) Лучший из лучших
- c) Быстрее, выше , сильнее

10 Игра в баскетбол это:

- a) через сетку ногами
- б) игра на два кольца
- в) руками ногами через сетку