

областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»
г. Ульяновска

Рассмотрена и одобрена на М/О учителей
технологии и физической культуры
ОГКОУШ № 39
протокол № 1 от 29.08.2023
Руководитель МО Е.В. Карнаухова

Утверждена
педагогическим советом ОГКОУШ № 39
Протокол № 1 от 29.08.2023
Директор К. Пономарёва М.И.
№ 39



Рабочая программа

1-2 классов
для учащихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
адаптивная физкультура
(вариант 1)

на 2023 - 2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии
с ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (24 ноября 2022 г. N 1026)

Срок реализации: 1 год
Составитель программы: Пономарев К.А.

Ульяновск, 2023

Паспорт программы.

Тип программы	Рабочая программа
Статус программы	<ul style="list-style-type: none"> - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 (в редакции от 08.11.2022 № 955); - ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Минпросвещением России № 1026 от 24.11.2022г; - АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 на 2023-2024 учебный год; - Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2023-2024 учебный год; - Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799) - Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20); - Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).
Назначение программы	Программа предназначена для обучающихся по АООП вариант 1
Категория обучающихся	Учащиеся 1-2 классов с легкой умственной отсталостью
Сроки освоения программы	Срок освоения программы 1 учебный год (сентябрь 2023 – май 2024 года)
Объем учебного времени	Рабочая программа рассчитана на 99 часов в 1-2 классе в соответствии с учебным планом ОГКОУШ №39.
Форма обучения	Очная.
Режим уроков	3 часа в неделю

Пояснительная записка

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

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствования двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теории

Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для большинства обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

- представления о физкультуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах ходьбы под музыку; упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физкультуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятия

Достаточный уровень:

- занятия физкультурой как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека

- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств
- знание видов двигательной активности в процессе физического развития; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений
- знание организаций занятий по физкультуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах
- знание форм, средств и методов физического совершенствования
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание некоторых фактов из истории развития физкультуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности
- знание правил, техники выполнения двигательных действий
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Знания умения навыки

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся, формирование умения выполнять задание в период определённого времени
2. Формирование учебного поведения: направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание) умение выполнять инструкции педагога
3. Формирование дисциплины

Содержание рабочей программы

Основы знаний о физической подготовке

Подвижные игры

Коррекционные игры: «Займи свое место», «Ловишка», «Гуси-лебеди», «Удочка», « Вызов номеров»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Жмурки», «Правильный номер», «Займи свое место», «Слушай сигнал», «Удочка», « Третий лишний», « Заморозки»

Игры с бегом и прыжками «Бездомный заяц», «Чехарда», - «Волк во рву», «Тараканчики», «Солнышко», « Ноги на весу», « Салки-догонялки»

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «За мячом противника», «Догони мяч», «Гонки мячей в колонках» « Мяч из круга», « Антивышибалы», « Горячая картошка», « Увертывайся от мяча»

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лёгкоатлетические упражнения

Бег на короткие и длинные дистанции;

Метание мяча;

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

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.

Подвижные игры

Используются во всех разделах программы:

«Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше»,

«Увёртывайся от мяча».

«Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит»,

«Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Подвижные игры с элементами баскетбола

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Тематическое планирование

1-2 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов
1.	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятию «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место»	Вводный	1
2.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка»	Изучение нового материала	1
3.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры салки с домом»	Комбинированный	1
4.	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Комбинированный	1
5.	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка»	Изучение нового материала	1
6.	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки»	Комбинированный	1
7.	Ознакомление с историей возникновения физической	Комбинированный	1

	культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».		
8.	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника».	Проверка и коррекция знаний и умений	1
9.	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжкам в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Комбинированный	1
10.	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека.	Комбинированный	1
11.	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два мороза». Игра «Удочка»	Комбинированный	1
12.	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы».	Комбинированный	1
13.	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
14.	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка»	Комбинированный	1
15.	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»	Комбинированный	1
16.	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки.	Изучение нового материала	1
17.	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»	Комбинированный	1
18.	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.	Изучение нового материала	1
19.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
20.	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!»	Применение знаний, умений	1
21.	Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
22.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры	Изучение нового материала	1

	«Волк во рву»		
23.	Обучение техники выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики»	Изучение нового материала	1
24.	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат . Обучение перекату назад в группировке.	Изучение нового материала	1
25.	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка»	Комбинированный	1
26.	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	Изучение нового материала	1
27.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед.	Изучение нового материала	1
28.	Совершенствование навыков лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки.	Комбинированный	1
29.	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	Изучение нового материала	1
30.	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу»	Комбинированный	1
31.	Обучение лазанью по канату . Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу»	Изучение нового материала	1
32.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.	Комбинированный	1
33.	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья Научатся: по гимнастической стенке.	Комбинированный	1
34.	Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату.	Комбинированный	1
35.	Обучение упражнениям для развития и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге.	Изучение нового материала	1
36.	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц»	Изучение нового материала	1
37.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений	Комбинированный	1
38.	Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в пара. Разучивание игры « Чехарда»	Комбинированный	1

39.	Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке.	Применение знаний и умений	1
40.	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «день и ночь»	Комбинированный	1
41.	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых эстафет «Веселые старты»	Применение знаний и умений	1
42.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты»	Применение знаний и умений	1
43.	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спорт инвентаря для занятия на лыжах.	Изучение нового материала	1
44.	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	Изучение нового материала	1
45.	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне	Комбинированный	1
46.	Развития умения двигаться на лыжах скользящим шагом	Комбинированный	1
47.	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах, без палок.	Изучение нового материала	1
48.	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8 градусов	Изучение нового материала	1
49.	Обучение торможению на лыжах	Изучение нового материала	1
50.	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок.	Изучение нового материала	1
51.	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками	Комбинированный	1
52.	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах.	Комбинированный	1
53.	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8 градусов с палками	Комбинированный	1
54.	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м на медленном темпе	Применение знаний и умений	1
55.	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	Изучение нового материала	1
56.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы».	Комбинированный	1
57.	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки»	Комбинированный	1
58.	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении.	Комбинированный	1

	Разучивание игры «Мяч из круга»		
59.	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка»	Комбинированный	1
60.	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»	Комбинированный	1
61.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний	1
62.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний	1
63.	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1
64.	Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал-садись»	Комбинированный	1
65.	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки.	Комбинированный	1
66.	Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры «Пустое место»	Применение знаний, умений	1
67.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
68.	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки»	Применение знаний, умений	1
69.	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место»	Изучение нового материала	1
70.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»	Проверка и коррекция знаний, умений	1
71.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом».	Проверка и коррекция знаний и умений	1
72.	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Применение знаний и умений	1
73.	Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь»	Применение знаний и умений	1
74.	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	Применение знаний и умений	1
75.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
76.	Метание теннисного мяча на дальность, развитие выносливости.	Применение знаний, умений	1
77.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробы»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
78.	Контроль пульса. Строевые упражнения	Комбинированный	1
79.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10м. Разучивание игры с элементами пионербола	Проверка и коррекция знаний, умений	1
80.	Совершенствование бросков и ловле мяча.	Применение знаний,	1

	Разучивание игры в пионербол	умений	
81.	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»	Комбинированный	1
82.	Развитие двигательных качеств, быстроты, выносливости в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями	Применение знаний, умений	1
83	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»	Комбинированный	1
84	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»	Комбинированный	1
85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»	Изучение нового материала	1
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
87	Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
88	Обучение гимнастики для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Изучение нового материала	1
89	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Комбинированный	1
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	Комбинированный	1
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный	1
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний и умений	1
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Комбинированный	1
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке.	Проверка и коррекция знаний и умений	1

95	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости		1
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»		1
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол	Проверка и коррекция знаний и умений	1
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1

Перечень материально-технического обеспечения.

1. Велотренажёры;
2. Беговая дорожка
3. Гимнастические маты;
4. Мячи разного диаметра;
5. Эспандеры;
6. Набивные мячи;
7. Обручи;
8. Скакалки;
9. Гимнастические палки;
10. Мешочки с песком;
11. Мягкие развивающие модули;
12. Тренажёрный зал;
13. Спортивный зал;
14. Шведская стенка;
15. Гимнастическая скамья;
16. Лыжи

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма,

неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже пред- полагаемого. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Система оценивания "зачёт-не зачёт".

Перечень материально-технического обеспечения.

- 1.Велотренажёры;
- 2.Беговая дорожка
- 3.Гимнастические маты;
- 4.Мячи разного диаметра;
- 5.Эспандеры;
- 6.Набивные мячи;
- 7.Обручи;
- 8.Скакалки;
- 9.Гимнастические палки;
- 10.Мешочки с песком;
- 11.Мягкие развивающие модули;
12. Тренажёрный зал;
13. Спортивный зал;
14. Шведская стенка;
- 15.Гимнастическая скамья;

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Система "зачёт-не зачёт".

