Основная образовательная программа

основного общего образования

муниципального общеобразовательного учреждения

"Вышеславская основная школа"

Гаврилов-Ямского района Ярославской области

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята**Педагогическим советомМОУ "Вышеславскеая ОШ"Протокол № 1от «28» августа 2021 г | **Утверждена**Директором МОУ "Вышеславская ОШ"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.В. Груздева/Приказ № 70-03от «20» августа 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**во 2 классе**

**для обучающихся с УО (Вариант 9.1)**

 Составитель:

                                                                                        Рыжакова Нина Юрьевна

 учитель 1 категории

2021 - 2022

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Пояснительная записка**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает

положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель изучения данного предмета заключается** во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (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 учащихся 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 ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание 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.

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.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

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

***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: 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 (коррегирующие 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 учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и

быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*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 шесты. 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 и конькобежная подготовка**

*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: снимание 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.

 **Календарно-тематическое планирование уроков во 2 классе (Для Димы Бобичева)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика** |
| 1 | 02.02 |   | Техника безопасности на уроках. Ходьба с изменением скорости. | 1 |   |
| 2 | 03.09 |   | Ходьба с различным положением рук. | 1 |   |
| 3 | 07.09 |   | Ходьба с изменением направлений. Ходьба с сохранением правильной осанки. | 1 |   |
| 4 | 09.09 |   | Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. | 1 |   |
| 5 | 10.09 |   | Бег на месте. Бег с высоким подниманием бедра. | 1 |   |
| 6 | 14.09 |   | Челночный бег, сгибание разгибание рук в упоре лежа, наклон вперёд из и.п. сидя; прыжок в длину с места. (Мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков) | 1 |   |
| 7 | 16.09 |   | Тестирование: бег 30 м, поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |   |
| 8 | 17.09 |   | Медленный бег до 1000 м. | 1 |   |
| 9 | 21.09 |   | Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м (20 м – бег, 20 м - ходьба). | 1 |   |
| 10 | 23.09 |   | Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед в стороны. | 1 |   |
| 11 | 24.09 |   | Прыжки с высоты 30-40 см. Прыжки в длину и в высоту с шага. | 1 |   |
| 12 | 28.09 |   | Прыжки с небольшого и прямого разбега. | 1 |   |
| 13 | 30.09 |   | Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. | 1 |   |
| 14 | 01.10 |   | Броски большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. | 1 |   |
| 15 | 05.10 |   | Метание теннисного мяча с места в стену и на дальность. | 1 |   |
| 16 | 07.10 |   | Метание малого мяча. | 1 |   |
| **Подвижные игры** |
| 17 | 08.10 |   | Техника безопасности на уроках. Коррекционные игры: «Отдай по голосу». | 1 |   |
| 18 | 12.10 |   | Коррекционные игры: «Карусель» ««Что изменилось». | 1 |   |
| 19 | 14.10 |   | Коррекционные игры: «Волшебный мешок». | 1 |   |
| 20 | 15.10 |   | Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик», «Передал и садись». | 1 |   |
| 21 | 19.10 |   | Игры с элементами развивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг». | 1 |   |
| 22 | 21.10 |   | Игры с бегом: «Бег с флажками». | 1 |   |
| 23 | 22.10 |   | Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее». | 1 |   |
| 24 | 26.10 |   | Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка». | 1 |   |
| 25 | 09.11 |   | Метание теннисного мяча с места. Игра «Меткий стрелок». | 1 |   |
| 26 | 11.11 |   | Прыжки на двух ногах на месте. | 1 |   |
| 27 | 12.11 |   | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. | 1 |   |
| **Гимнастика**  |
| 28 | 16.11 |   | Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение, равнение, перестроение. Выполнение команд. | 1 |   |
| 29 | 18.11 |   | Построение, равнение перестроение. Выполнение команд. Упражнения для мышц шеи. | 1 |   |
| 30 | 19.11 |   | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |   |
| 31 | 23.11 |   | Упражнения с короткой скакалкой. Игра «Рыбак». | 1 |   |
| 32 | 25.11 |   | Перестроение в движении. Упражнения на дыхание. | 1 |   |
| 33 | 26.11 |   | Перестроение в движении. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. | 1 |   |
| 34 | 30.11 |   | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. | 1 |   |
| 35 | 02.12 |   | Упражнения для мышц ног. | 1 |   |
| 36 | 03.12 |   | Упражнения на дыхание. | 1 |   |
| 37 | 07.12 |   | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |   |
| 38 | 09.12 |   | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |   |
| 39 | 10.12 |   | Упражнения для укрепления голеностопных суставов. | 1 |   |
| 40 | 14.12 |   | Упражнения для укрепления туловища. | 1 |   |
| 41 | 16.12 |   | Упражнения с гимнастическими палками, с флажками. | 1 |   |
| 42 | 17.12 |   | Упражнения с малыми мячами и обручами. | 1 |   |
| 43 | 21.12 |   | Упражнения с большими мячами. | 1 |   |
| 44 | 23.12 |   | Лазание и перелазание. | 1 |   |
| 45 | 24.12 |   | Лазание и перелазание. | 1 |   |
| 46 | 28.12 |   | Лазание и перелазание. | 1 |   |
| 47 | 11.01 |   | Упражнения на равновесие. | 1 |   |
| 48 | 13.01 |   | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |   |
| **Лыжная подготовка** |
| 49 | 14.01 |  | Правила техники безопасности на уроке. Построение в одну шеренгу на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». |  |  |
| 50 | 18.01 |  | Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение с лыжами в руках. |  |  |
| 51 | 20.01 |  | Ходьба на лыжах скользящим шагом. |  |  |
| 52 | 21.01 |  | Ходьба на лыжах скользящим шагом. |  |  |
| 53 | 25.01 |   | Ходьба на лыжах скользящим шагом. | 1 |   |
| 54 | 27.01 |   | Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. | 1 |   |
| 55 | 28.01 |   | Передвижение на лыжах 300-800 м за урок. | 1 |   |
| 56 | 01.02 |   | Передвижение на лыжах 300-800 м за урок. | 1 |   |
| 57 | 03.02 |   | Передвижение на лыжах 300-800 м за урок. | 1 |   |
| 58 | 04.02 |   | Передвижение на лыжах 300-800 м за урок. | 1 |   |
| 59 | 08.02 |   | Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж. | 1 |   |
| 60 | 10.02 |   | Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж. | 1 |   |
| **Подвижные игры** |
| 61 | 11.02 |   | Техника безопасности на уроках. Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик». | 1 |   |
| 62 | 15.02 |   | Коррекционные игры: «Карусель», ««Что изменилось». | 1 |   |
| 63 | 17.02 |   | Коррекционные игры: «Волшебный мешок. | 1 |   |
| 64 | 18.02 |   | Коррекционные игры: «Отдай по голосу». Коррекционные игры: «Волшебный мешок». | 1 |   |
| 65 | 22.02 |   | Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее». | 1 |   |
| 66 | 24.02 |   | Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик», «Передал и садись». | 1 |   |
| 67 | 25.02 |   | Игры с элементами развивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг». | 1 |   |
| 68 | 01.03 |   | Игры с бегом: «Бег с флажками». | 1 |   |
| 69 | 03.03 |   | Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее». | 1 |   |
| 70 | 04.03 |   | Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка». | 1 |   |
| 71 | 10.03 |   | Игры с метанием и ловлей: «Гонка мячей в колонах», «Кто дальше бросит». | 1 |   |
| 72 | 11.03 |   | Игры с метанием и ловлей: «Снайперы», «Охотники и утки». | 1 |   |
| **Гимнастика** |
| 73 | 15.03 |   | Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для мышц шеи. | 1 |   |
| 74 | 17.03 |   | Упражнения для укрепления мышц спины и живота. | 1 |   |
| 75 | 18.03 |   | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. | 1 |   |
| 76 | 22.03 |   | Упражнения для мышц ног. | 1 |   |
| 77 | 24.03 |   | Упражнения на дыхание. | 1 |   |
| 78 | 25.03 |   | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |   |
| 79 | 05.04 |   | Правила техники безопасности на уроке. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |   |
| 80 | 07.04 |   | Упражнения для укрепления голеностопных суставов. | 1 |   |
| 81 | 08.04 |   | Упражнения для укрепления туловища. | 1 |   |
| 82 | 12.04 |   | Упражнения с гимнастическими палками, с флажками. | 1 |   |
| 83 | 14.04 |   | Упражнения с малыми мячами и обручами. Лазание и перелазание. | 1 |   |
| 84 | 15.04 |   | Упражнения с большими мячами. Лазание и перелазание. | 1 |   |
| 85 | 19.04 |   | Упражнения на равновесие. | 1 |   |
| 86 | 21.04 |   | Упражнения на равновесие. | 1 |   |
| 87 | 22.04 |   | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |   |
| 88 | 26.04 |   | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |   |
| **Легкая атлетика** |
| 89 | 28.04 |   | Правила техники безопасности на уроках. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. | 1 |   |
| 90 | 29.04 |   | **Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков:**челночный бег сгибание разгибание рук в упоре лежа, наклон вперёд из и.п. сидя; прыжок в длину с места.  | 1 |   |
| 91 | 05.05 |   | Тестирование: бег 30 м сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 |   |
| 92 | 06.05 |   | Бег с преодолением препятствий. | 1 |   |
| 93 | 12.05 |   | Быстрый бег на скорость 20-30 м. | 1 |   |
| 94 | 13.05 |   | Медленный бег до 1,5 м. | 1 |   |
| 95 | 17.05 |   | Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м (20 м бег, 20 м - ходьба). | 1 |   |
| 96 | 19.05 |   | Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед в стороны. | 1 |   |
| 97 | 20.05 |   | Прыжки с высоты 30-40 см. Прыжки в длину и в высоту с шага. | 1 |   |
| 98 | 24.05 |   | Прыжки с небольшого и прямого разбега. | 1 |   |
| 99 | 26.05 |   | Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. | 1 |   |
| 100 | 27.05 |   | Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. | 1 |   |
| 101 |  |   | Метание теннисного мяча с места в стену и на дальность. Подвижная игра «Тиши едешь-дальше будешь». | 1 |   |
| 102 |  |   | Метание теннисного мяча с места в стену и на дальность. Подвижная игра «Светофор». | 1 |   |

**Список литературы**

**Основная:**

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / А.К. Аксёнова, Т.Н Бугаева, И.А. Буравлёва и др.; под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

**Дополнительная:**

Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2015. - 140 c.

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2016. - 336 c.

Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2017. - 424 c.

Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 568 c.

Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 c.

Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2015. - 304 c.

Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2017. - 400 c

Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 c.

Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2017. - 28 c.

[Приходько О.Г. Левченко И.Ю. Организация в школе системы профессионального ориентирования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата— М.: МГГЭУ, 2018. — 44 с.](http://fgosovz24.ru/assets/files/usloviya-realizacii/%D0%BD%D0%BE%D0%B4%D0%B0/organizatsiya-v-shkole-sistemy-professionalnogo-orientirovaniya-obuchayushhihsya-s-noda.pdf)-[Болотова Н.П. Повышение функциональной дееспособности семей, воспитывающих ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата — М.: МГГЭУ, 2018. — 24 с.](http://fgosovz24.ru/assets/files/usloviya-realizacii/%D0%BD%D0%BE%D0%B4%D0%B0/povyshenie-funktsionalnoi-deesposobnosti-semei-vospityvayushhih-rebenka-s-noda.pdf%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. Цифровая образовательная платформа: Яндекс.Учебник <https://education.yandex.ru/home/>

2. Интерактивная рабочая тетрадь: инструкция Skysmart <https://edu.skysmart.ru/homework/new/622>

3. Учи.ру — интерактивная образовательная онлайн-платформа - [https://uchi.ru](https://uchi.ru/)

4. Онлайн - школа «Инфоурок» - <https://infourok.ru/school>

5. Бесплатные видеоуроки для школьников 1-11 классов и дошкольников - <https://iu.ru/video-lessons>

6. Официальный канал «Инфоурок» - <https://www.youtube.com/channel/UC8VJfY2rcq6Qwx0ySOzJzNQ>

7. Библиотека видеоуроков по школьной программе interneturok.ru - <https://interneturok.ru/?id>

8. Российская электронная школа РЭШ [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/)

9. Мультиурок [https://multiurok.ru](https://multiurok.ru/)

**Приложение 1**

**Контрольные нормативы (тестирование) для учащихся 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контроль-ные****упражнения** | **Двигатель-ные****способности** | **Возраст** | **Мальчики** | **Девочки** |
|  | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Прыжок****в длину****с места** | **Скоростно-****силовые****способности** | 7 | 100 | 115 | 127 | 85 | 110 | 120 |
| 8 | 110 | 125 | 140 | 90 | 120 | 132 |
| 9 | 120 | 140 | 152 | 110 | 132 | 142 |
| 10 | 130 | 152 | 163 | 120 | 142 | 152 |
| **Подъем****туловища** | 7 | 11 | 13 | 14 | 10 | 12 | 13 |
| 8 | 12 | 14 | 15 | 11 | 13 | 14 |
| 9 | 13 | 15 | 16 | 12 | 14 | 15 |
| 10 | 14 | 16 | 17 | 13 | 15 | 16 |
| **Чел.бег****3\*10м** | **Коорд-ные****способности**  | 7 | 11,2-10,9 | 10,8-10,3 | 10,2-9,9 | 11,7-11,4 | 11,3-10,6 | 10,5-10,2 |
| 8 | 10,4-10,1 | 10,0-9,5 |   9,4-9,1 | 11,2-10,8 | 10,7-10,1 | 10,0-9,7 |
| 9 | 10,2-10,0 | 9,9-9,3 | 9,2-8,8 | 10,8-10,2 | 10,3-9,7 | 9,6-9,3 |
| 10 | 9,9-9,6 | 9,5-9,0 | 8,9-8,6 | 10,4-10,1 | 10,0-9,5 | 9,4-9,1 |
| **Наклон****вперед** | **Гибкость** | 7 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 6 |
| 8 | 1 | 3 | 5 | 2 | 4 | 7 |
| 9 | 2 | 4 | 6 | 2 | 5 | 8 |
| 10 | 2 | 4 | 7 | 3 | 6 | 9 |
| **Отжим.** | **Силовые****способности** | 7 | 5 | 10 | 13 | 3 | 6 | 8 |
| 8 | 6 | 13 | 15 | 3 | 7 | 9 |
| 9 | 7 | 14 | 17 | 4 | 8 | 10 |
| 10 | 8 | 15 | 19 | 4 | 9 | 11 |
| **Подтягивание** |  | 7 | 1 | 3 | 4 | 2 | 8 | 12 |
| 8 | 1 | 3 | 4 | 3 | 10 | 14 |
| 9 | 1 | 4 | 5 | 3 | 11 | 16 |
| 10 | 1 | 4 | 5 | 4 | 13 | 18 |
| **Бег 30м** | **Скоростные****способности** | 9 | >6,8 | 6,7-5,7 | 5,6-5,1 | >7,0 | 6,9-6,0 | 5,9-5,3 |
| 10 | >6,6 | 6,5-5,6 | 5,5-5,1 | >6,6 | 6,5-5,6 | 5,5-5,2 |
| **Метание****мяча на****дальность** | **Скоростно-****силовые****способности** | 8 | 16 | 21 | 23 | 6 | 10 | 13 |
| 9 | 18 | 23 | 25 | 8 | 12 | 15 |
| 10 | 20 | 25 | 27 | 10 | 14 | 17 |

[29538f930d01f3347c60ccd8caf00427.pdf (fgosreestr.ru)](https://fgosreestr.ru/uploads/files/29538f930d01f3347c60ccd8caf00427.pdf)