

Адаптированная основная общеобразовательная программа (далее — АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) — это общеобразовательная программа, адаптированная для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Пояснительная записка

АООП обучающихся с УО составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре для образовательных учреждений и государственной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, Москва «Владос», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации.

Программа учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по АООП для обучающихся с УО. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

Содержание обучения по предметам имеет практическую направленность. В ней конкретизированы пути и средства исправления недостатков общего речевого развития и нравственного воспитания детей, обучающихся по АООП для обучающихся с УО в процессе овладения учебным предметом. Особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

Владение родным языком, умение общаться, добиваться успеха в процессе коммуникации являются теми характеристиками личности, которые во многом определяют достижения человека практически во всех областях жизни, способствуют его социальной адаптации к изменяющимся условиям современного мира.

Цели и задачи реализации АООП

Цель реализации АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) — СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели ПРИ РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ ОРГАНИЗАЦИЕЙ АООП предусматривает решение следующих **основных задач**:

- овладение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебной деятельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций;
- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и

кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
— участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды.

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;

□ стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корректировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. 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 теорий.

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

Общая характеристика учебного предмета

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» (теоретическая часть) являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. 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 теорий.

Место предмета в учебном плане.

Адаптированная рабочая программа составлена из расчета 0,5 часа: занятие проводится 1 раз в неделю, 34 занятия за год.

Планируемые результаты освоения программы

Изучение математики по АООП способствует формированию у обучающихся с УО личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения учащихся с ЗПР в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- 9) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) принятие и освоение социальной роли учащегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 13) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО, включающие освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования, должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- 5) использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания схем решения учебных и практических задач;
- 6) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 7) формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 8) использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объему художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 11) готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- 12) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания образовательных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

- 1) коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- 2) совершенствование жизненно – важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- 3) обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным и спортивным играм;
- 4) развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- 5) формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 6) развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- 7) обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

Содержание учебного предмета

(Теоретические знания)

Гимнастика.

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

-упражнения на осанку;

-дыхательные упражнения;

- упражнения в расслаблении мышц;

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м. Передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по ведению на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами баскетбола.

Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП

Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в овладении АООП являются значимыми для оценки

качества образования обучающихся. При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- 2) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Система оценки достижений обучающихся в освоении содержания АООП ориентирована на перечень планируемых результатов.

Оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП учитывается мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной).

Результаты анализа представлены в форме условных единиц:

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

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Содержание урока | Программное и учебно-методическое обеспечение (материалы, пособия, ЦОР, ЭОР) | Планируемые предметные результаты детей с УО |
|-------------------------|------------------------------------|------------------|--|--|---|
| Легкая атлетика. | | | | | |
| 1 | Совершенствование техники стартов. | 0,5 | Работа по учебнику с.56-59 | учебник | Совершенствование техники низкого старта и старта с опорой на одну руку. Кроссовая подготовка. |
| 2 | Кроссовая подготовка- 10 мин. | 0,5 | Инструктаж по ТБ. Объяснение | учебник | |
| 4 | Бег на 30 м. | 0,5 | Беседа по теме. Кроссовая подготовка. | учебник | |
| | Кроссовая подготовка- 10 мин. | 0,5 | Кроссовая подготовка | учебник | |
| 5 | Бег 60м. | 0,5 | Инструктаж по ТБ. | учебник | Кроссовая подготовка. Совершенствование техники стартов. Строевые упражнения. |
| 6 | Кроссовая подготовка- 10 мин. | 0,5 | Кроссовая подготовка. | учебник | |
| Спортивные игры | | | | | |
| 7 | Повторение ловли и передач мяча | 0,5 | Работа по учебнику с.31-33 Инструктаж по ТБ. | учебник | Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Повторение ловли и передач мяча. Серии прыжков со скакалкой. |
| 8 | Прыжки со скакалкой | 0,5 | Серии прыжков со скакалкой. Инструктаж по ТБ. | учебник | |

| | | | | | |
|---------------------------|--|-----|---|-------------------|---|
| 9 | Совершенствование ведения и передач мяча. | 0,5 | Просмотр игры в баскетбол | Учебник компьютер | Серии прыжков со скакалкой. Совершенствование ведения и передач мяча. Силовая подготовка. |
| 10 | Совершенствование ведения и передач мяча. | 0,5 | Практическое занятие | | |
| 11 | Броски мяча по кольцу с места с различных точек. | 0,5 | Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол С.71 | учебник | Правила игры. Совершенствование бросков по кольцу после ведения и с места с различных точек. Строевые упражнения. Правила игры в баскетбол. |
| 12 | Броски мяча по кольцу с места с различных точек. | 0,5 | Беседа по теме | учебник | |
| 13 | Игра в баскетбол. | 0,5 | Повторить пройденное | учебник | Совершенствование изученных элементов игры. Строевые упражнения. Игра в баскетбол. |
| 14 | Игра в баскетбол. | 0,5 | Практическое занятие | | |
| Гимнастика. | | | | | |
| 15 | Гимнастика | 0,5 | Беседа: Почему гимнастика – основа спорта? | учебник | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, назад. Лазание по канату. |
| 16 | Кувырок вперед, назад. | 0,5 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, назад. | учебник | |
| 17 | Вис на перекладине. | 0,5 | Инструктаж по ТБ. Работа по учебнику с.15 | учебник | Вис на перекладине. Развитие гибкости – наклон вперед. Учет по кувырмам. Строевые упражнения. |
| 18 | Развитие гибкости – наклон вперед. | 0,5 | Развитие гибкости – наклон вперед. | учебник | |
| 19 | Подтягивание, отжимание. | 0,5 | Подтягивание, отжимание. С.50 | учебник | Учет по силовой подготовке – подтягивание, отжимание. Строевые упражнения. |
| 20 | Подтягивание, отжимание. | 0,5 | Подтягивание, отжимание. С.50 | учебник | |
| 21 | Игры на внимание | 0,5 | Игры на внимание «Бег с платком» | | |
| Лыжная подготовка. | | | | | |

| | | | | | |
|---------------|--|-----|---|---------|--|
| 22 | Лыжная подготовка | 0,5 | Беседа: Ура! Лыжи! | учебник | Инструктаж по ТБ. Учет одновременного бесшажного хода. Обучение подъему в гору скользящим шагом. |
| 23 | Одновременно-одношажный ход | 0,5 | Инструктаж по ТБ. Работа по учебнику с.29-30 | учебник | |
| 24 | Одновременно- бесшажный ход. | 0,5 | Инструктаж по ТБ. Работа по учебнику с.29-30 | учебник | |
| 25 | Попеременно- двухшажный ход | 0,5 | Работа по учебнику с.29-30 Инструктаж по ТБ | Учебник | Учет одновременного двухшажного хода. Совершенствование подъема скользящим шагом. Обучение повороту плугом на спуске. |
| 26 | Одновременно-двухшажный ход. | 0,5 | Инструктаж по ТБ. Работа по учебнику с.29-30 | учебник | |
| 27 | Совершенствование изученных лыжных ходов. | 0,5 | Прогулка на лыжах | | Совершенствование изученных лыжных ходов. Дистанция до 1 км. Совершенствование спусков со склона в основной стойке и торможения плугом |
| 28 | Совершенствование изученных лыжных ходов. | 0,5 | Прогулка на лыжах | | |
| Прыжки | | | | | |
| 29 | Прыжки. | 0,5 | Беседа: Зачем человеку нужно правильно прыгать? С.52 | учебник | Инструктаж по ТБ. Обучение прыжку в высоту с разбега «перешагиванием». Повторение бросков мяча по кольцу после ведения. Строевые упражнения. |
| 30 | Обучение прыжку в высоту с разбега «перешагиванием». | 0,5 | Инструктаж по ТБ. Обучение прыжку в высоту с разбега «перешагиванием». с.61 | учебник | |
| 31 | Совершенствование прыжков в высоту. | 0,5 | Серии прыжков со скакалкой. | учебник | Совершенствование прыжков в высоту. Серии прыжков со скакалкой. Повторение ведения мяча. Строевые упражнения. |
| 32 | Серии прыжков со скакалкой. | 0,5 | Серии прыжков со скакалкой | учебник | |
| 33 | Метание малого мяча на дальность. | 0,5 | Работа по учебнику с.68-71 | учебник | Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 7 минут. |
| 34 | Прыжки в длину с разбега. | 0,5 | Рассказ: Откуда появились Олимпийские игры. | | |

Признаки утомления на уроке физической культуры

| | <i>Небольшое, I степень</i> | <i>Значительное, II степень</i> | <i>Очень большое, III степень</i> |
|--------------|--|---|---|
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Неравномерное покраснение, бледность или синюшность |
| Потливость | Пот на лице, шее, ступнях | Пот в области плечевого пояса и туловища | Появление налета соли на одежде и висках |
| Дыхание | Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины | Смешанный тип дыхания сохраняющейся ритмичностью | Дыхание поверхностное, неритмичное |
| Движения | Бодрые, хорошо скоординированные | Не уверенные, с небольшими ошибками по | Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации |
| Внимание | Концентрированное на заданиях учителя | Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий | Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку | Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту |

Учебно-методические средства обучения

Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2014 г. «Физическое воспитание» (автор: В.М. Мозговой).

Учебник по физической культуре для учащихся 5-7 классов. Под редакцией М.Я. Виленского. Москва «Просвещение» 2014г.

Спортивный инвентарь:

1. Скакалка
2. Мяч
3. Лыжи