**Аннотация к рабочим программам по предмету «Адаптивная физическая культура» 5-9 классы.**

 **Рабочие программы по адаптивной физической культуре для 5-9 классов составлены на основе нормативно-правовых документов:**

1. Федерального закона от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", статьей 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации"»
2. Приказа Минпросвещения России от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» пункт 12.
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее **ФГОС О УО (ИН)**)
4. Приказа Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. **№1026** «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее **ФАООП УО (ИН)**)
5. Приказ Министерства просвещения РФ **от 22 марта 2021 г. № 115** "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”
6. Приказ Министерства просвещения РФ от **5 декабря 2022 г. N 1063**"О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. N 115"
7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил **СП 3.1/2.4 3598-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)",
8. [Письма Роспотребнадзора от 08.05.2020 N 02/8900-2020-24 "О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций" (вместе с Рекомендациями по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19)](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_352333/),
9. **Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Норильская школа –интернат»** **(вариант 1).**
10. Учебный план на 2023-2024 учебный год КГБОУ «Норильская школа-интернат».
11. Годового календарного графика на 2023-2024 учебный год
12. Расписания уроков КГБОУ «Норильская школа –интернат» на 2023-2024г.

Рабочая программа по Адаптивной физической культуре для 5-9 классов разработана на основе:

* Рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 5-9 классы, вариант 1 (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями). Министерство Просвещения РФ Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт коррекционной педагогики», Москва 2023г.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

− воспитание интереса к физической культуре и спорту;

− овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой,

− лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

− коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

− развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

− воспитание нравственных качеств и свойств личности;

− содействие военно- патриотической подготовке.

**5 класс**

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

− формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

− формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

− развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

− формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

− формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

− формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

− совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

− совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

− формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

− совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

− совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**Личностные результаты освоения:**

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование готовности к самостоятельной жизни

**Учебно-тематический план 5 класса**

|  |
| --- |
| ГОДОВОЙ ПЛАН |
| четверть | Кол-во часов в четверти | тема | Кол-во часов на тему |
| I | 24 | Лёгкая атлетика | 24 |
| II | 23 | Гимнастика | 23 |
| III | 32 | Спортивные и подвижные игры | 32 |
| IV | 23 | Лёгкая атлетика | 23 |
| Всего  | 102 |  | 102 |

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 5 класса

Обучающиеся должны:

**Минимальный уровень:**

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

− знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

− иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

− иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

− практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

− самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

− выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

− знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

− уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; − совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

− уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

− знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

− знать правила техники выполнения двигательных действий;

− знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**6 класс**

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

− формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

− формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

− развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

− формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

− формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега; − формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

− совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

− совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

− формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

− совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

− совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни; − совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**Учебно-тематический план 6 класса**

|  |
| --- |
| ГОДОВОЙ ПЛАН |
| четверть | Кол-во часов в четверти | тема | Кол-во часов на тему |
| I | 24 | Лёгкая атлетика | 24 |
| II | 23 | Гимнастика | 23 |
| III |  32  | Спортивные и подвижные игры | 32 |
| IV |  23 | Лёгкая атлетика | 23 |
| всего | 102 |  | 102 |

Уровни достижения **предметных результатов** по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 6 класса

Обучающиеся должны:

**Минимальный уровень:**

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

− знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

− иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

− иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

− освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

− выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

− выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

− знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

− уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; − участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

− уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

− знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

− знать правила техники выполнения двигательных действий;

− знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**7 класс**

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

− формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

− формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

− развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

− формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

− формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

− формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

− совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

− совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

− формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

− совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

− совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**Учебно-тематический план 7 класса**

|  |
| --- |
| ГОДОВОЙ ПЛАН |
| четверть | Кол-во часов в четверти | тема | Кол-во часов на тему |
| I | 25 | Лёгкая атлетика | 25 |
| II | 23 | Гимнастика | 22 |
| III | 30 | Спортивные и подвижные игры | 31 |
| IV | 24 | Лёгкая атлетика | 24 |
| Всего  | 102 |  | 102 |

Уровни достижения **предметных результатов** по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 7 класса.

Обучающиеся должны:

Минимальный уровень:

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

− знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

− иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

− иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

− освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

− выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

− выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

− знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

− уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; − участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

− уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

− знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

− знать правила техники выполнения двигательных действий; − знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**8 класс**

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

− формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

− формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

− развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

− формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

− формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

− формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

− совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

− совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

− формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

− совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

− совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**Учебно-тематический план 8 класса**

|  |
| --- |
| ГОДОВОЙ ПЛАН |
| четверть | Кол-во часов в четверти | тема | Кол-во часов на тему |
| I | 17 | Лёгкая атлетика | 17 |
| II | 16 | Гимнастика | 16 |
| III | 20 | Спортивные и подвижные игры | 20 |
| IV | 15 | Лёгкая атлетика | 15 |
| всего | 68 |  | 102 |

Уровни достижения **предметных результатов** по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 8 класса

Обучающиеся должны:

**Минимальный уровень:**

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

− знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

− иметь представления о двигательных действиях;

− знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

− иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

− практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

− самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

− выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

− участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

− знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

− уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

− уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

− знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

− знать правила техники выполнения двигательных действий;

− знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**9 класс**

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

− совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

− формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

− совершенствование техники легко - атлетических упражнений;

− совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;

− совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

− совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− формирование способности объективно оценивать свои возможности.

**Учебно-тематический план 9 класса.**

|  |
| --- |
| ГОДОВОЙ ПЛАН |
| четверть | Кол-во часов в четверти | тема | Кол-во часов на тему |
| I |  16 | Лёгкая атлетика | 16 |
| II | 16 | Гимнастика | 16 |
| III |  22 | Спортивные и подвижные игры |  22 |
| IV | 14 | Лёгкая атлетика | 14 |
| Всего  | 68 |  | 68 |

Уровни достижения **предметных результатов** по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 9 класса

Обучающиеся должны:

**Минимальный уровень:**

− демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

− демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

− понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

− планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

− выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

− знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

− демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

− определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

− выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности; − демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

− участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

− взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

− иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

− оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

− применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

− иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

− выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

− выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

− знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;

− планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

− знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),

− подавать строевые команды, везти подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

− выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

− участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

− знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

− доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

− объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);

− пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

− правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;

− правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.