Адаптированная общеобразовательная рабочая программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предмета Физическая культур 7 - 9 класс

Пояснительная записка

Нормативная база:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014г.;
3. Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 N 254 "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" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.09.2020 N 59808)
4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение,2017;
5. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «МСОШ»
6. Учебный план МБОУ «МСОШ»
7. Примерная программа основного общего образования в 5-9 кассах автора Матвеева А.П.,

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П.Матвеева:

1. А. П.Матвеев. Физическая культура. 7 класс. - М: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2018 год
2. А. П.Матвеев. Физическая культура. 8 класс. - М: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2018 год
3. А. П.Матвеев. Физическая культура. 9 класс. - М: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2018 год

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная система человека. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программы по ФК имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей развития обучающихся с УО. Данные программы должны содействовать всестороннему развитию личности ребенка, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с УО имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы ребенка с УО.

Общими для всех обучающихся с УО являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с УО отмечаются нарушения общей, ручной и артикуляционной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих детей с УО, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Умственная отсталость развития в большинстве случаев является следствием недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

Освоение программы ФК направлено на развитие двигательной активности обучающихся с УО, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с УО на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с УО возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

Чаще всего трудности в освоении двигательных действий связаны с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы школьников с УО. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы детей и подростков особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате.

В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся дети, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У детей с УО наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики подростков отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких детей необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с УО, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Школьники с УО с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с УО, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с УО признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

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;

- обеспечении 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 корригировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

-- включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

–в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

–в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с УО;

–в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей ребенка;

–в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

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

К личностным результатам освоения АООП относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

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

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

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Цель реализации программы по предмету «физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с УО необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации детей и подростков.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Физическая культура в 5-9 классах:

Минимальный уровень:

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

демонстрация правильной осанки; 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;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

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

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

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

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП призвана решить следующие задачи:

закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;

обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов;

предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности общеобразовательной организации;

позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции.

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, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. 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.

В соответствии с требования Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом, некоторые личностные результаты (например, комплекс результатов: «формирования гражданского самосознания») могут быть оценены исключительно качественно.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по

объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Таким образом, усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

по способу предъявления (устные, письменные, практические);

по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок

выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

Согласно требованиям Стандарта по завершению реализации АООП проводится итоговая аттестация в форме двух испытаний:

первое — предполагает комплексную оценку предметных результатов усвоения обучающимися русского языка, чтения (литературного чтения), математики и основ социальной жизни;

второе — направлено на оценку знаний и умений по выбранному профилю труда.

Программа формирования базовых учебных действий

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее — программа формирования БУД, Программа) реализуется в процессе всего школьного обучения и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП. Программа формирования БУД реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Базовые учебные действия — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью. БУД не обладают той степенью обобщенности, которая обеспечивает самостоятельность учебной деятельности и ее реализацию в изменяющихся учебных и внеучебных условиях. БУД формируются и реализуются только в совместной деятельности педагога и обучающегося.

БУД обеспечивают становление учебной деятельности ребенка с умственной отсталостью в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

Основная **цель** реализации программы формирования БУД состоит в формировании основ учебной деятельности учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачами реализации программы являются:

— формирование мотивационного компонента учебной деятельности;

— овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;

— развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

•определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;

•определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов;

Согласно требованиям Стандарта уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на момент завершения обучения школе.

V- IX классы

Личностные учебные действия:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общеполезную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к

осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В программе базовых учебных действий достаточным является отражение их связи с содержанием учебных предметов в виде схемы, таблиц и т.п. В связи с различиями в содержании и перечнем конкретных учебных действий для разных ступеней образования (классов) необходимо отдельно отразить эти связи. При этом следует учитывать, что практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении каждого предмета, поэтому следует отбирать и указывать те учебные предметы, которые в наибольшей мере способствуют формированию конкретного действия.

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия можно использовать, например, следующую систему оценки:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану на изучение программы по физической культуре отводится 68-70 часов в год, из расчёта 2 ч в неделю с 7 по 9 классы. Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе

предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% (60 ч) от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование». При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается для бесснежных районов Российской Федерации заменять освоение раздела «Лыжные гонки» углублённым изучением содержания разделов «Гимнастики» и «Спортивные игры». В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы, а также решения местных органов управления образованием за счёт регионального или школьного компонента.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I^1) и I—IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

— воспитание интереса к физической культуре и спорту;

— овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует

заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника.Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца**.** Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста.Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7 класс.

№	Перечень разделов, тем и последовательность их изучения
	Легкая атлетика(15)
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Работа с презентацией.
2	Высокий старт и стартовый разгон
3	Низкий старт, стартовый разгон
4	Бег с ускорением от 40-60м
5	Бег на результат 30, 60, 100м **(Зачет)**
6	Развитие скоростной выносливости. Кросс 7 мин
7	Длительный бег до 15-20 мин. Развитие выносливости.
8	Упражнения на выносливость
9	Эстафетный бег
10	Развитие скоростной выносливости
11	Длительный бег. Развитие силовой выносливости
12	Кросс 2000/3000 метров. **(Зачет)**
13	Метание мяча на дальность
14	Техника метания мяча с разбега. **(Зачет)**
15	Техника прыжка в длину с места, разбега. **(Зачет)Тестирование по разделу.**
	Баскетбол (3 ч)
16	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника поворотов с мячом на месте.
17	Техника бега с изменением направления.

18	Техника передачи мяча одной рукой.
	Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)
19	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения
20	Подтягивания в висе. Подъем переворотом
21	Прыжок с поворотом. Работа по презентации «Гимнастика в школе»
22	Техника лаза по лестнице разноименным способом.
23	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове
24	Кувырок назад в полушпагат. Кувырок с разбега
25	Равновесие на одной руке
26	Акробатическая комбинация из 4 элементов. **Зачет.**
27	Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке (рейке)
28	Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке (рейке)
29	Развитие скоростно- силовых способностей
30	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций
31	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики
32	Комплекс ритмической гимнастике.
33	Спортивные игры
34	Спортивные игры
	Лыжный спорт (16 ч)
35	Техника безопасности по лыжному спорту. Презентация «Лыжный спорт в школе»
36	Одновременный безшажный ход
37	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.
38	Одновременный двухшажный ход
39	Попеременный двухшажный ход.
40	Спуски
41	Подъёмы – спуски. **Зачёт.**
42	Торможение плугом
43	Техника торможения боковым соскальзыванием.
44	Техника перехода с одного лыжного хода на другой
45	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход;
46	Техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный;
47	Техника лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой. Тестирование по разделу.
48	Проход дистанции на лыжах на выносливость 2000/3000 м

№	Перечень разделов, тем и последовательность их изучения
49	Соревновательная дистанция 2000/3000 м. **Зачёт.**
50	Упражнения для развития физических качеств лыжника.
	Футбол (4 ч)
51	*Футбол. Технические действия ранее изученные. Работа по презентации.*
53	Техника удара по мячу серединой лба.
54	Техника остановки мяча подошвой.
55	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.
	Кроссовая подготовка (10ч)
56	Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
57	Бег в равномерном темпе (16 мин)
58	Специальные беговые упражнения
59	Бег (18 мин)
60	Бег в равномерном темпе (18 мин)
61	Специальные беговые упражнения. Итоговый зачёт.
62	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.
63	Бег на **результат** (2000 м – м. и 1000 м – д.)
64	Упражнения для развития физических качеств.
65	Бег на короткие дистанции. Финиширование. Подведение итогов. Итоговое тестирование.
	Волейбол (6 ч)
66	Подачи в волейболе. Презентация «Волейбол»
67	Приёмы мяча
68	Защита
69	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд, над собой, назад.
70	Техника передачи мяча в прыжке.
	Техника приёма мяча двумя руками снизу.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 класс.

	Легкая атлетика(15)
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Работа с презентацией.
2	Высокий старт и стартовый разгон
3	Низкий старт, стартовый разгон
4	Бег с ускорением от 40-60м
5	Бег на результат 30, 60, 100м **(Зачет)**
6	Развитие скоростной выносливости. Кросс 7 мин
7	Длительный бег до 15-20 мин. Развитие выносливости.
8	Упражнения на выносливость
9	Эстафетный бег
10	Развитие скоростной выносливости
11	Длительный бег. Развитие силовой выносливости
12	Кросс 2000/3000 метров. **(Зачет)**
13	Метание мяча на дальность
14	Техника метания мяча с разбега. **(Зачет)**
15	Техника прыжка в длину с места, разбега. **(Зачет)Тестирование по разделу.**
	Баскетбол (3 ч)
16	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника поворотов с мячом на месте.
17	Техника бега с изменением направления.
18	Техника передачи мяча одной рукой.
	Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)
19	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения
20	Подтягивания в висе. Подъем переворотом
21	Прыжок с поворотом. Работа по презентации «Гимнастика в школе»
22	Техника лаза по лестнице разноименным способом.
23	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове
24	Кувырок назад в полушпагат. Кувырок с разбега
25	Равновесие на одной руке
26	Акробатическая комбинация из 4 элементов. **Зачет.**
27	Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке (рейке)
28	Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке (рейке)
29	Развитие скоростно- силовых способностей
30	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций

31	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики
32	Комплекс ритмической гимнастике.
33	Спортивные игры
34	Спортивные игры
	Лыжный спорт (16 ч)
35	Техника безопасности по лыжному спорту. Презентация «Лыжный спорт в школе»
36	Одновременный безшажный ход
37	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.
38	Одновременный двухшажный ход
39	Попеременный двухшажный ход.
40	Спуски
41	Подъёмы – спуски. **Зачёт.**
42	Торможение плугом
43	Техника торможения боковым соскальзыванием.
44	Техника перехода с одного лыжного хода на другой
45	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход;
46	Техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный;
47	Техника лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой. Тестирование по разделу.
48	Проход дистанции на лыжах на выносливость 2000/3000 м
49	Соревновательная дистанция 2000/3000 м. **Зачёт.**
50	Упражнения для развития физических качеств лыжника.
	Футбол (4 ч)
51	*Футбол. Технические действия ранее изученные. Работа по презентации.*
53	Техника удара по мячу серединой лба.
54	Техника остановки мяча подошвой.
55	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.
	Кроссовая подготовка (10ч)
56	Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
57	Бег в равномерном темпе (16 мин)
58	Специальные беговые упражнения
59	Бег (18 мин)
60	Бег в равномерном темпе (18 мин)
61	Специальные беговые упражнения. Итоговый зачёт.

62	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.
63	Бег на **результат** (2000 м – м. и 1000 м – д.)
64	Упражнения для развития физических качеств.
65	Бег на короткие дистанции. Финиширование. Подведение итогов. Итоговое тестирование.
	Волейбол (6 ч)
66	Подачи в волейболе. Презентация «Волейбол»
67	Приёмы мяча
68	Защита
69	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд, над собой, назад.
70	Техника передачи мяча в прыжке.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9 класс.

№	Перечень разделов, тем и последовательность их изучения
	Футбол 12ч
1	Правила ТБ. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол
2	Техника удара по мячу серединой лба
3	Освоения техники удара по мячу серединой лба.
4	Техника остановки мяча подошвой.
5	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.
6	Освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.
7	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
8	Техника остановки мяча грудью.
9	Техника отбора мяча подкатом.
10	Технико-тактические действия в защите и нападении.
11	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.
12	Игра по правилам. Зачет
	Баскетбол 6ч
13	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол
14	Техника передачи мяча одной рукой снизу

15	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.
16	Техника передачи мяча одной рукой сбоку.
17	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.
18	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола
	Гимнастика с основами акробатики. (10ч)
19	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения
20	Подтягивания в висе. Подъем переворотом
21	Прыжок с поворотом. Работа по презентации «Гимнастика в школе»
22	Техника лаза по лестнице разноименным способом.
23	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове
24	Кувырок назад в полушпагат. Кувырок с разбега
25	Равновесие на одной руке
26	Акробатическая комбинация из 4 элементов. **Зачет.**
27	Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке (рейке)
28	Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке (рейке)
29	Развитие скоростно- силовых способностей
30	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций
31	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики
32	Комплекс ритмической гимнастике.
33	Спортивные игры
34	Спортивные игры
	Лыжные гонки 12ч
35	Правила техники безопасности . Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.
36	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.
37	Техника одновременного бесшажного хода.
38	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.
39	Техника торможения боковым соскальзыванием.
40	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой
41	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход
42	Переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой.

43	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов
44	Правила прохождения соревновательных дистанций
45	Выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы
46	Техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия. Зачет
	Волейбол 8ч
47	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.
48	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.
49	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.
50	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.
51	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.
52	Техника передачи мяча в прыжке.
53	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.
54	Техника приёма мяча двумя руками снизу.
	Легкая атлетика 13ч
55	Правила техники безопасности . Совершенствование техники ранее освоенных л/а упражнений
56	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.
57	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).
58	Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности
59	Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
60	Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений
61	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры
62	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.
63	Прыжки в полуприседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.
64	Комплексы упражнений с набивными мячами.
65	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации
66	Бег на результат. Сдача нормативов
67	Итоговая контрольная работа по физической культуре
	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность (3ч)
68	Правила техники безопасности .Прикладно ориентированная физическая подготовка
69	Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений
70	Физические упражнения из базовых видов спорта