

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол

от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказ



О.В. Иванова

Адаптированная дополнительная обще развивающая программа

«Подвижные игры»

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Срок реализации 2 года

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Составил(а): Гольцов М.В.

2025

## **Оглавление**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	6
III. Планируемые результаты.....	12
Календарно-тематическое планирование.....	14
1 года обучения.....	14
Содержание занятий.....	15
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЯ.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....	25

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Настоящая Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими документами:

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования учащихся до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности о дополнительным общеобразовательным программам".

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".

8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 21.02.2022 N 150/89 "О внесении изменений в приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи".

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".

13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).

14. Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций"

15. Положение о структурном подразделении – Отделении дополнительного образования детей ГБОУ №231.

16. Устав ГБОУ №231.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» (далее – образовательная программа, программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Адресат программы: дети с интеллектуальными нарушениями преимущественно в возрасте 7-12 лет.

**Актуальность.** Физкультурно-спортивная деятельность традиционно рассматривается в Российской Федерации как важнейший инструмент укрепления здоровья подрастающего поколения и формирования основ активного образа жизни. Данное положение отражено в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ в ред. от 24.06.2023), а также в нормативных документах, регламентирующих образование обучающихся с интеллектуальными нарушениями, включая Федеральный государственный образовательный стандарт (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599) и Адаптированную основную общеобразовательную программу (приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026). Эти документы подчёркивают значимость физического воспитания как средства развития, коррекции и социализации обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Адаптированная программа по подвижным играм разработана в соответствии с положениями ФАООП УО и направлена на создание специальных условий, обеспечивающих доступность физкультурно-спортивной деятельности для детей с особыми образовательными потребностями. Подвижные игры являются одним из наиболее эффективных средств коррекционно-развивающей работы, поскольку сочетают двигательную активность, эмоциональную вовлечённость и игровую мотивацию.

Дети с интеллектуальными нарушениями нередко сталкиваются с выраженными трудностями в развитии моторики: недостаточной координацией, замедленностью и неуверенностью движений, нарушениями пространственной ориентировки, трудностями переключения внимания. Эти особенности нередко

сопровождаются снижением интереса к учебной деятельности, трудностями в установлении социальных контактов и повышенной тревожностью.

В данных условиях подвижные игры выступают как универсальное средство укрепления физического здоровья и улучшения психоэмоционального состояния ребёнка. Игровая двигательная активность позволяет развивать жизненно важные двигательные качества — ловкость, быстроту, выносливость, гибкость, координацию; способствует формированию произвольности поведения, развитию внимания, навыков саморегуляции, умения действовать по правилам. Подвижные игры легко варьируются по сложности, темпу и условиям, что делает их доступными и безопасными для обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Особое значение подвижные игры имеют для формирования социально значимых качеств личности. Выполняя игровые задания, ребёнок учится взаимодействовать с партнёрами, соблюдать очередность, учитывать действия других участников, достигать общих целей, контролировать свои эмоции. Через игру дети получают возможность проявить активность и инициативу, испытать радость успеха, укрепить уверенность в себе.

Программа основана на принципах коррекционно-развивающего обучения и ориентирована на формирование у детей функционально значимых двигательных навыков, развитие физических качеств, повышение уровня двигательной активности, а также обогащение их социального опыта. Подвижные игры способствуют воспитанию ценностного отношения к физической культуре, укреплению здоровья и формированию основ безопасного и активного образа жизни, что соответствует ключевым задачам современного образования.

**Отличительные особенности программы** является её высокая доступность, гибкость и широкие возможности адаптации к индивидуальным особенностям детей с интеллектуальными нарушениями. Подвижные игры представляют собой естественный и эмоционально привлекательный вид

деятельности, который позволяет сочетать физическое развитие, коррекционные задачи и игровые формы обучения.

Подвижные игры отличаются разнообразием двигательных заданий, вариативностью сюжетов, возможностью регулировать темп, интенсивность и сложность упражнений. Это позволяет постепенно развивать у обучающихся координацию движений, скорость реакции, пространственную ориентировку, внимание, а также навыки произвольного контроля поведения. Благодаря игровой форме активность ребёнка поддерживается естественным образом, что снижает утомляемость и повышает мотивацию к занятиям.

Игровая деятельность способствует развитию межполушарного взаимодействия, улучшению общей и мелкой моторики, формированию навыков взаимодействия со сверстниками, укреплению эмоциональной устойчивости. Подвижные игры могут проводиться индивидуально, в парах или в малых группах, что обеспечивает возможность учитывать разный уровень физической подготовленности и психоэмоционального состояния обучающихся, создавать условия для успеха каждого ребёнка.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### **Уровень освоения программы *базовый***

#### **Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 2 года обучения.

На изучение программы отведено 36 часов в первый год обучения, во второй год обучения 36 часов. Всего по программе 72 часа.

**Цель программы:** - всестороннее развитие личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями через приобщение к физической культуре, направленное на коррекцию имеющихся психофизических нарушений, расширение индивидуальных двигательных возможностей и повышение уровня социальной адаптации.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье;

##### *Развивающие:*

- формировать здоровый образ жизни;
- развивать и совершенствовать волевую сферу.

##### *Воспитательные:*

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности;
- содействовать гражданско-патриотическому воспитанию.

##### *Коррекционные:*

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;

– формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагressия, стереотипии) в процессе занятий и во вне учебной деятельности.

**Условия реализации программы:** программа предусматривает проведение занятий в спортивном зале, под руководством педагога по адаптивной физической культуре. Обучающиеся занимаются в группе и с учётом их возможностей и уровня двигательной подготовленности.

Наполняемость группы:

1 год обучения – не менее 8 человек, не более 12 человек;

2 год обучения - не менее 6 человек, не более 12 человек.

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

I вариант: 1 раз в неделю по 1 часу;

II вариант: 1 раз в неделю по 1 часу.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Язык реализации программы:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:** участие занимающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях для лиц с интеллектуальными нарушениями.

**Условия формирования групп:** группы формируются разновозрастные и разнополые со справкой об отсутствии противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:** групповая, фронтальная, индивидуальная, поточная

**Материально-техническое обеспечение программы:**

Раздаточный дидактический материал:

- карточки с правилами подвижных игр;
- памятки по технике безопасности и организации игрового

пространства;

- карточки-схемы с изображением игровых позиций, сигналов и простых двигательных действий;
- визуальные подсказки для детей с интеллектуальными нарушениями (цветовые маркеры, пиктограммы, карточки с ролями).

Спортивный инвентарь:

- спортивный зал или оборудованное помещение для подвижных игр;
- мячи различного размера и плотности — не менее 20 шт.;
- набор гимнастических обручей — 10 шт.;
- набор конусов и стоек для обозначения маршрутов — 20 шт.;
- скакалки для прыжков — 15 шт.;
- мешочки-набивные (для метания и переноса) — 10 шт.;
- флаги, сигнальные карточки, свисток.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки — 1–2 шт.;
- гимнастическая стенка;
- мягкие модули (по возможности) или маты для игровой безопасности;
- напольные маркеры (круги, дорожки, следы)

### Содержание разделов

#### **1 год обучения 36 часов**

№	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с инвентарём	1	1	-	Опрос

2.	Обсуждение важности подвижных игр для развития физических и социальных навыков.	3	2	-	
3.	Игры-эстафеты и подвижные задания на общую двигательную активность (Эстафета «Мяч над головой», «Ловкие ребята»)	3	1	2	Опрос
4.	Подвижные игры на развитие быстроты реакции и ловкости (Воробы и вороны; Свободное место; Свободное место (1 ч); По алфавиту; Чай-чай-выручай; Бездомный заяц; Игры с быстрым нахождением места)	9	1	8	Опрос Педагогическое наблюдение
5.	Игры на координацию и пространственную ориентировку (Белые медведи; Птицы-блохи-пауки; Шишки-жёлуди-орехи; Медный пень; Серый волк)	8	1	7	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Игры-поиски и задания на развитие внимания и памяти (Игры-поиски; Чего нет?; Отгадай, кто подходил?; Поиск исчезнувшего предмета; Слепой и зрячий)	11	1	10	Педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие (обобщение и контроль освоенных навыков)	1	1	1	Опрос Педагогическое наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>28</b>	

**2 год обучения 36 часов**

№	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с инвентарём	1	1	-	Опрос
2.	Игры-эстафеты и подвижные задания на общую двигательную активность (Эстафета «Мяч над головой», «Ловкие ребята»)	3	-	3	Опрос
3.	Подвижные игры на развитие быстроты реакции и ловкости (Воробы и вороны; Свободное место; Свободное место (1 ч); По алфавиту; Чай-чай-выручай; Бездомный заяц; Игры с быстрым нахождением места)	11	1	10	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	Игры на координацию и пространственную ориентировку (Белые медведи; Птицы-блохи-пауки; Шишки-жёлуди-орехи; Медный пень; Серый волк)	8	1	7	Опрос Педагогическое наблюдение
5.	Игры на внимание, память и командное взаимодействие	11	1	10	Педагогическое наблюдение
6.	Итоговое занятие (обобщение и контроль освоенных навыков)	2	1	1	Опрос Педагогическое наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	

## **1 год обучения**

### **Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения:**

- учебные и тренировочные занятия
- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного
- контрольные тесты (сдача нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями) проводятся 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и в конце учебного года в апреле – мае.

**Условия набора в коллектив:** прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию. Предварительная подготовка не обязательна.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье;

##### *Развивающие:*

- формировать здоровый образ жизни;
- развивать и совершенствовать волевую сферу.

##### *Воспитательные:*

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности;
- содействовать гражданско-патриотическому воспитанию.

##### *Коррекционные:*

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагgressия, стереотипии) в процессе занятий и во вне учебной деятельности.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные:*

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

#### *Предметные:*

- знать технику безопасности на занятиях по подвижным играм;
- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

*Метапредметные* результаты во ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями не предусмотрены.

## **Содержание**

**Введение.** водное занятие, знакомство с правилами поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на игровой площадке. Обсуждение значения подвижных игр для здоровья, развития моторики, координации и социальных навыков.

**Теория** Понятие подвижных игр, их роль в физическом и психоэмоциональном развитии детей. Значение правил игры и уважительного общения. Личная гигиена, режим дня, питание и врачебный контроль. Ознакомление с простыми игровыми терминами и элементами соревнований.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Практика.** Разминка без предметов: бег на месте, прыжки, наклоны, вращения. Разминка с предметами: мячи, скакалки, обручи. Упражнения на равновесие, координацию и ловкость.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практика.** Упражнения на развитие быстроты: ходьба, бег с ускорениями, лёгкие эстафеты. Упражнения на координацию: приставные шаги, прыжковые упражнения, змейки. Упражнения на силу и выносливость: упражнения с собственным весом, игровые циклы с интервалами отдыха. Упражнения на гибкость: лёгкая растяжка, движения суставов.

### **Техническая и тактическая подготовка (ТТП)**

**Теория.** Значение технических и тактических навыков в подвижных играх: перемещение, взаимодействие с партнёрами, простые игровые стратегии.

**Практика.** Передвижения и ориентация в игровом пространстве. Основные игровые действия: броски, ловля, простые удары, командные взаимодействия. Игровые комбинации: передача предмета, совместные действия, смена ролей.

**Контрольно-оценочные и переводные испытания** (смотри приложение №1). Планирование на следующий учебный год.

№1). Планирование на следующий учебный год.

Календарно-тематическое планирование  
1 года обучения

№ п/п	Дата prov еден ия	Фак тич еск ая дат а	Тема занятия	Количество часов	Примечан ие
1.			Инструктаж по ТБ. Ознакомление с инвентарём	1	
2.			Эстафета «Мяч над головой»	2	
3.			Игра «Воробьи и вороны»	2	
4.			Игра «Свободное место»	2	
5.			Игра «Белые медведи»	2	
6.			Игра «Птицы, блохи, пауки»	2	
7.			Игра «Охотники, волки и ёлки»	2	
8.			Игра «Чай-чай-выручай»	2	

9.		Игра «Бездомный заяц»	2	
10.		Игры – поиски	2	
11.		Игра «Чего нет?»	2	
12.		Игра «Отгадай, кто подходил?»	2	
13.		Игра «Поиск исчезнувшего предмета»	2	
14.		Игра «Слепой и зрячий»	2	
15.		Игры с быстрым нахождением места	2	
16.		Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1	
17.		Игра «Свободное место»	1	
18.		Игра «По алфавиту»	1	
19.		Эстафета «Ловкие ребята»	1	
20.		Игра «Медный пень»	1	
21.		Игра «Серый волк»	1	

## Содержание занятий

### 1. Инструктаж по ТБ. Ознакомление с инвентарём

Перед

занятием:

- Одеться в спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.
- Снять украшения, часы; убрать вещи из карманов.
- Ознакомиться с расположением аварийных выходов и аптечки.

Во время

занятия:

- Принимать инвентарь только по разрешению преподавателя.
  - Не использовать повреждённый инвентарь; при обнаружении — немедленно сообщить.
  - Соблюдать правила безопасности при работе с сеткой и столами
- По окончании
- занятия:
- Сдать инвентарь в указанное место.

### 2. Эстафета «Мяч над головой»

Описание игры: Дети передают мяч над головой по цепочке. Развивает координацию движений, внимание и командное взаимодействие. Занятие включает в себя практическое выполнение задания, где дети учат, как правильно передавать мяч без риска для других участников.

### 3. Игра «Воробы и вороны»

Описание игры: Две команды (воробы и вороны) стоят на линии. По команде одна команда убегает, другая — догоняет. Игра развивает реакцию, быстроту и способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям. Дети учат, как действовать в команде, реагировать на сигналы и избегать столкновений.

### 4. Игра «Свободное место»

Описание игры: Дети бегают вокруг меток или стульев. По сигналу нужно занять свободное место. Игра тренирует внимание и скорость реакции. Важно научить детей быстро ориентироваться в пространстве, соблюдать правила и взаимодействовать с другими игроками.

## **5. Игра «Белые медведи»**

Описание игры: Дети передвигаются по «льдинам» (меткам). Задача — не выходить с безопасных участков и успевать переходить на новые, когда звучит команда. Игра развивает координацию, равновесие и внимательность, тренируя детей правильно ориентироваться в пространстве и следить за сигналами.

## **6. Игра «Птицы, блохи, пауки»**

Описание игры: Дети двигаются по площадке, имитируя движения птиц, блох или пауков по сигналу педагога. После каждого сигнала нужно быстро сменить вид движения. Игра развивает быстроту реакции, переключение движений и координацию. Дети учатся быстро адаптироваться к изменениям условий и управлять своим телом.

## **7. Игра «Охотники, волки и ёлки»**

Описание игры: На площадке распределяются роли: охотники, волки и «ёлки» (неподвижные игроки-укрытия). Волки убегают от охотников, прячась за ёлками. Игра развивает ориентировку, ловкость и способность выбирать безопасную позицию. Дети учатся быстро принимать решения и действовать в соответствии с игровой ролью.

## **8. Игра «Чай-чай-выручай»**

Описание игры: Дети перемещаются по площадке, стараясь не быть пойманными водящим. Пойманного игрока могут «выручить» другие, дотронувшись до него. Игра развивает скорость, внимание и чувство коллективной поддержки. Дети учатся помогать товарищам и работать в команде.

## **9. Игра «Бездомный заяц»**

Описание игры: На площадке размещаются «домики» (обручи или метки). Зайцы бегают свободно, а по сигналу должны быстро занять домик. Одному зайцу дома не хватает, он становится водящим. Игра развивает реакцию, внимание и умение ориентироваться в пространстве. Дети учатся действовать быстро и избегать столкновений.

## **10. Игры–поиски**

Описание игры: Дети ищут спрятанный предмет или игрока по подсказкам педагога. Варианты включают поиск по звуку, направлению, словесным ориентиром. Игра развивает наблюдательность, память и способность анализировать ситуацию. Дети учатся концентрировать внимание и работать по инструкции.

### **11. Игра «Чего нет?»**

Описание игры: Дети рассматривают разложенные предметы, затем закрывают глаза. Педагог убирает один предмет, и нужно определить, чего не хватает. Игра развивает память, внимание и зрительное восприятие. Дети учатся удерживать в памяти несколько элементов и сравнивать.

### **12. Игра «Отгадай, кто подходил?»**

Описание игры: Игрок стоит спиной, а один из детей подходит и касается его плеча. Нужно угадать, кто это был, по шагам или голосу. Игра развивает слуховое внимание, память и социальное восприятие. Дети учатся различать голоса и особенности движения сверстников.

### **13. Игра «Поиск исчезнувшего предмета»**

Описание игры: В группе незаметно прячется знакомый предмет. Дети ищут его по подсказкам или направлению взгляда педагога. Игра развивает наблюдательность, ориентировку в помещении и память. Дети учатся замечать изменения и анализировать ситуацию.

### **14. Игра «Слепой и зрячий»**

Описание игры: Один ребёнок с закрытыми глазами («слепой»), другой — «зрячий», который направляет его голосовыми подсказками. Нужно выполнить задание или пройти маршрут. Игра развивает доверие, ориентацию на слух, внимание и чувство партнёрства. Дети учатся взаимодействовать и помогать друг другу.

### **15. Игры с быстрым нахождением места**

Описание игры: Дети двигаются по площадке, а по сигналу должны быстро занять свободное место, метку или обруч. Каждое действие выполняется в

разном темпе или с усложнением. Игра развивает реакцию, дисциплину и пространственную ориентировку. Дети учатся мгновенно реагировать и соблюдать порядок.

### **16. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»**

Описание игры: Группа делится на три команды — шишки, жёлуди и орехи. По сигналу называется одна из команд, и её участники должны быстро сменить место. Игра развивает внимание, реакцию и переключение. Дети учатся быстро реагировать на словесный сигнал и ориентироваться в группе.

### **17. Игра «Свободное место»**

Описание игры: Дети бегают вокруг кругов или стульев. По сигналу нужно занять свободное место. Одному игроку места не хватает, он становится водящим. Игра развивает быстроту реакции, внимательность и ориентацию. Дети учатся двигаться безопасно и быстро.

### **18. Игра «По алфавиту»**

Описание игры: Дети двигаются по площадке, а по сигналу должны встать в порядке букв своих имён или согласно заданной последовательности. Игра развивает память, внимание и логическое мышление. Дети учатся организовываться и работать в группе.

### **19. Эстафета «Ловкие ребята»**

Описание игры: Дети выполняют серию заданий (прыжки, бег, обход препятствий) и передают эстафету следующему. Задания выполняются быстро и аккуратно. Игра развивает ловкость, быстроту и умение работать в команде. Дети учатся выполнять точные движения и поддерживать командный дух.

### **20. Игра «Медный пень»**

Описание игры: На площадке есть «пень», которого нельзя касаться. Игроки бегают, а по сигналу должны замереть, избегая пня. Кто задел «пень» или пошевелился — выбывает или становится водящим. Игра развивает торможение движений, выдержку и самоконтроль.

### **21. Игра «Серый волк»**

Описание игры: Один игрок — «серый волк», остальные — «овечки». Овечки свободно пасутся, но по сигналу волк начинает их ловить. Игроки должны быстро добежать до безопасной зоны. Игра развивает скорость, реакцию и умение оценивать расстояние. Дети учатся быстро менять направление и избегать ловли.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся

#### Текущий контроль

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство

ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

## **2 год обучения**

### **Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения:**

- учебные и тренировочные занятия
- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного
- контрольные тесты (сдача нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями) проводятся 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и в конце учебного года в апреле – мае.

**Условия набора в коллектив:** прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию. Предварительная подготовка не обязательна.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье;

##### *Развивающие:*

- формировать здоровый образ жизни;
- развивать и совершенствовать волевую сферу.

##### *Воспитательные:*

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности;
- содействовать гражданско-патриотическому воспитанию.

##### *Коррекционные:*

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагgressия, стереотипии) в процессе занятий и во вне учебной деятельности.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные:*

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

#### *Предметные:*

- знать технику безопасности на занятиях по подвижным играм;
- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

*Метапредметные* результаты во ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями не предусмотрены.

## **Содержание**

**Введение.** водное занятие, знакомство с правилами поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на игровой площадке. Обсуждение значения подвижных игр для здоровья, развития моторики, координации и социальных навыков.

**Теория** Понятие подвижных игр, их роль в физическом и психоэмоциональном развитии детей. Значение правил игры и уважительного общения. Личная гигиена, режим дня, питание и врачебный контроль. Ознакомление с простыми игровыми терминами и элементами соревнований.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Практика.** Разминка без предметов: бег на месте, прыжки, наклоны, вращения. Разминка с предметами: мячи, скакалки, обручи. Упражнения на равновесие, координацию и ловкость.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практика.** Упражнения на развитие быстроты: ходьба, бег с ускорениями, лёгкие эстафеты. Упражнения на координацию: приставные шаги, прыжковые упражнения, змейки. Упражнения на силу и выносливость: упражнения с собственным весом, игровые циклы с интервалами отдыха. Упражнения на гибкость: лёгкая растяжка, движения суставов.

### **Техническая и тактическая подготовка (ТТП)**

**Теория.** Значение технических и тактических навыков в подвижных играх: перемещение, взаимодействие с партнёрами, простые игровые стратегии.

**Практика.** Передвижения и ориентация в игровом пространстве. Основные игровые действия: броски, ловля, простые удары, командные взаимодействия. Игровые комбинации: передача предмета, совместные действия, смена ролей.

**Контрольно-оценочные и переводные испытания** (смотри приложение №1). Планирование на следующий учебный год.

## Календарно-тематическое планирование

2 года обучения

№ п/п	Дата prov еден ия	Фак тич еск ая дат а	Тема занятия	Количество часов	Примечан ие
1.			Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с инвентарём	1	Теория
2.			Эстафета «Мяч над головой»	1	Практика
3.			Эстафета «Ловкие ребята»	1	Практика
4.			Игра «Воробы и вороны»	2	Быстрота реакции
5.			Игра «Свободное место»	2	Внимание, реакция
6.			Игра «Свободное место» (усложнённый вариант)	1	Закреплен ие навыков
7.			Игра «По алфавиту»	1	Внимание, память
8.			Игра «Чай-чай-выручай»	2	Взаимодей ствии

9.		Игра «Бездомный заяц»	2	Реакция, ориентировка
10.		Игра «Белые медведи»	2	Координация, равновесие
11.		Игра «Птицы-блохи-пауки»	2	Переключение движений
12.		Игра «Шишки-жёлуди-орехи»	1	Переключение внимания
13.		Игра «Медный пень»	1	Торможение движений
14.		Игра «Серый волк»	1	Реакция, скорость
15.		Игры-поиски	2	Внимание, память
16.		Игра «Чего нет?»	1	Наблюдательность
17.		Игра «Отгадай, кто подходил?»	1	Слуховое внимание
18.		Игра «Поиск исчезнувшего предмета»	1	Кратковременная

					память
19.		Игра «Слепой и зрячий»	1	Доверие, ориентировка	
20.		Игры с быстрым нахождением места	2	Реакция, дисциплина	
21.		Итоговое занятие. Контроль освоенных навыков	2	Опрос, наблюдение	

### Содержание занятий

## 1. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с инвентарём

Теория:

Инструктаж по технике безопасности на занятиях — это важный этап, который включает правила обращения с инвентарём и соблюдение безопасности в процессе игры. Дети учат, как безопасно использовать мячи, скакалки, обручи и другие предметы. Также обсуждаются правила поведения на занятиях, чтобы избежать травм.

Описание подвижной игры:

Игра начинается с объяснения правил безопасности, которые важно соблюдать на всех этапах занятий. В процессе игры дети должны соблюдать эти правила и осознавать важность правильного обращения с игровым инвентарём. Каждый участник должен быть внимательным, чтобы избежать травм и создать безопасную атмосферу для игры.

Практика:

Практическая часть включает проверку инвентаря, правильную оснастку (мяч, ракетка) и демонстрацию безопасного использования предметов. Затем дети выполняют простые упражнения на соблюдение дистанции и безопасности в игровой ситуации. Это помогает им осознать важность соблюдения правил и взаимодействовать друг с другом в безопасности

## **2. Эстафета «Мяч над головой»**

Теория:

Эта игра развивает координацию движений, внимание и командное взаимодействие. Передача мяча над головой помогает улучшить контролируемость движений и точность передачи. Важной частью является поддержание правильной стойки и слаженности действий во время игры.

Описание подвижной игры:

Эстафета «Мяч над головой» предполагает, что игроки должны передавать мяч над головой друг другу. Это упражнение развивает не только физическую координацию, но и внимание, так как важно не уронить мяч и следить за действиями партнёра.

Практика:

Дети учат, как правильно передавать мяч над головой, обеспечивая точность и контроль. В процессе эстафеты они тренируют свою ловкость и умение работать в команде. Также важно развить навык слаженных движений, чтобы минимизировать время передачи мяча.

## **3. Игра «Воробы и вороны»**

Теория:

Игра развивает быстроту реакции, способность принимать быстрые решения и адаптироваться к изменяющимся условиям игры. Важно не только физическое реагирование, но и понимание стратегии взаимодействия с командой.

Описание подвижной игры:

В этой игре одна команда представляет воробьёв, а другая — воронов. Воробы бегают по площадке, а вороны пытаются их поймать. Игра учит детей избегать ловушек, искать укрытия и развивать командное взаимодействие.

Практика:

Дети тренируют свою скорость реакции, научатся быстро ориентироваться в пространстве и выбирать наиболее безопасные маршруты для перемещения. Также практикуются координация и командная работа, ведь дети должны заранее скоординировать свои действия для успешного выполнения задания.

## **4. Игра «Свободное место»**

Теория:

Игра развивает внимание, быстроту реакции и способность оценивать ситуацию в быстро меняющихся условиях. Важно научиться быстро реагировать на команды и двигаться в правильном направлении, занимая свободные места.

Описание подвижной игры:

Дети бегают вокруг меток или стульев. По сигналу нужно быстро занять свободное место, что требует быстроты и внимания. Игра учит не только физическим качествам, но и социальным навыкам, таким как внимание к другим игрокам и быстрый поиск решения.

Практика:

Во время игры дети учат быстрое перемещение и ориентирование на занятие свободного места. Практикуется не только скорость, но и координация с другими игроками, так как важно не только двигаться быстро, но и избегать столкновений с партнёрами.

## 5. Игра «Белые медведи»

Теория:

Игра развивает координацию и равновесие. Задача — не выходить с безопасных участков и быть наготове, чтобы быстро переходить в другие зоны по команде. Важно научиться поддерживать баланс и равновесие при передвижении.

Описание подвижной игры:

Игра проходит по заранее размеченной площадке с метками (льдины). Дети должны передвигаться по этим "льдинам", избегая выхода за пределы безопасных зон, при этом они должны быть готовы к быстрому переходу на другие участки по команде тренера.

Практика:

Дети тренируют координацию, быстроту принятия решений и поддержание равновесия. Игроки учат контролировать своё тело, преодолевать барьеры и быстро реагировать на изменения в игре, что способствует улучшению их физической подготовки и координации.

## 6. Игра «Кошки-мышки»

Теория:

Игра развивает быстроту реакции, ловкость и способность к быстрой адаптации. Дети учат, как избегать «ловушки» и одновременно следить за движениями других игроков, что способствует развитию командного духа и умения действовать в стрессовых ситуациях.

Описание подвижной игры:

Одна команда — кошки, другая — мышки. Мышки пытаются добежать до безопасной зоны, а кошки их догоняют. Игра учит детей быстро менять направления, избегать препятствий и работать в команде, так как важно не только бегать, но и помогать партнёру.

Практика:

Дети учат, как быстро передвигаться, изменяя траекторию бега, а также как ориентироваться в пространстве, чтобы избежать ловушки. Важно тренировать не только скорость, но и внимательность, потому что нужно постоянно следить за движением других игроков и предсказывать их действия.

## **7. Игра «Пожарные и водяные»**

Теория:

Игра развивает командное взаимодействие, реакцию и точность. Пожарные должны «погасить огонь», передавая мяч, а водяные — поймать пожарных. Важно научиться точности передачи и синхронизации с партнёром.

Описание подвижной игры:

Пожарные должны передавать мяч друг другу, чтобы «погасить огонь», а водяные должны поймать их. Игра развивает не только физическую активность, но и слаженность действий в команде, поскольку важно поддерживать правильный ритм и использовать стратегию для достижения цели.

Практика:

Дети тренируют точность подачи и приёма мяча, а также развивают способность к быстрому реагированию в зависимости от действий противника. Учащиеся учат, как работать в команде и действовать слаженно, чтобы успеть выполнить задачу до того, как команда противника поймает мяч.

## **8. Эстафета «Перетягивание каната»**

Теория:

Эта игра развивает не только физическую силу, но и командный дух, поскольку успех зависит от того, как слаженно и сильно работает вся команда. Игроки учат, как координировать усилия и синхронизировать действия.

Описание подвижной игры:

Команды перетягивают канат в противоположные стороны. Побеждает та команда, которая затянет канат на свою сторону. Игра развивает как физическую силу, так и моральную устойчивость, так как важно поддерживать команду в моменты напряжения.

Практика:

Дети тренируют силу и выносливость через перетягивание каната, а также развиваются командную слаженность. Важно научиться работать не только силой, но и координировать усилия с партнёрами для достижения победы.

### **9. Игра «Ловишка»**

Теория:

Игра учит детей быстрой реакции и способности адаптироваться к меняющимся условиям игры. Это развивает не только физическую ловкость, но и умение быстро оценивать ситуацию, принимать решения и работать в группе. Описание подвижной игры:

Один игрок — «ловишка», который пытается поймать остальных. Игроки должны избегать его, быстро передвигаясь по территории. Игра развивает ловкость, реакцию, а также учит детей работать в группе, избегая ловушек и одновременно помогая друг другу.

Практика:

Дети учат, как быстро изменять направление бега и избегать попадания в ловушку. Игроки тренируют свои рефлексы, учатся уверенно двигаться по площадке и взаимодействовать с другими игроками, чтобы помочь своим партнёрам избежать «ловушки».

### **10. Игра «Поймай меня, если сможешь»**

Теория:

Игра развивает реакцию и быстроту, а также учит детей умению быстро принимать решения и работать в паре. Важно научиться не только бегать, но и предугадывать действия противника, находя наилучшие пути для избегания столкновений.

Описание подвижной игры:

Один игрок пытается догнать других. Те должны избегать его, быстро меняя направления. Игра развивает не только физическую скорость, но и

внимательность, ведь нужно не только быстро двигаться, но и правильно ориентироваться в пространстве, избегая столкновений. >: Практика: Дети учат, как быстро перемещаться по игровой площадке, предсказывать действия других игроков и быстро изменять траекторию движения, чтобы избежать «ловушки». Важно тренировать не только физическую скорость, но и психологическую гибкость в игре.

## **11. Игра «Медленный мяч»**

Теория:

Игра развивает точность, контроль мяча и координацию движений. Главная задача — передать мяч с минимальной силой, сохраняя контроль. Это помогает детям научиться работать с мячом на высокой точности и контролировать силу при передаче.

Описание подвижной игры:

Игроки должны перебросить мяч через сетку или в заданную зону, но с ограничением на скорость. Мяч должен быть передан медленно, чтобы игроки могли точно контролировать его траекторию. Игра учит детей понимать, как важно контролировать силу удара, чтобы не допустить ошибки.

Практика:

Дети учат, как правильно подавать и принимать мяч с минимальной силой, чтобы передать его точно в нужную зону. Упражнения развивают контроль и точность, дети тренируют внимательность при выполнении передач. Также важно развивать стабильность и спокойствие при выполнении задания.

## **12. Эстафета «Бег с мячом»**

Теория:

Эта игра развивает координацию, выносливость и точность. Важно научиться двигаться быстро, поддерживая баланс, а также научиться работать с мячом на скорости.

Описание подвижной игры:

Игроки должны пройти дистанцию с мячом в руках, не уронив его. Эстафета требует от детей не только быстроты, но и точности в действиях. Необходимо соблюдать равновесие при беге с мячом и следить за тем, чтобы он не высокользнул из рук.

### Практика:

Дети тренируют бег с мячом, соблюдая правильную осанку и баланс. Важно учиться контролировать мяч во время движения, избегать падений и правильно работать с инвентарём. Дети также учат правильно передавать мяч в командных играх и поддерживать хороший темп.

## **13. Игра «Передача мяча через кольцо»**

### Теория:

Игра учит детей точности и внимательности. Для успешной передачи мяча через кольцо нужно использовать правильную технику броска или подачи, чтобы мяч точно попадал в заданную зону.

### Описание подвижной игры:

Игроки должны передать мяч через кольцо или обруч, используя только определённую технику (например, бросок или подачу). Это упражнение помогает развивать точность и уверенность при работе с мячом.

### Практика:

Дети тренируют точность передачи мяча через кольцо, отрабатывают технику подачи, броска и силы удара. Важно учить детей соблюдать правильную позу и технику, чтобы повысить точность и эффективность удара. В ходе игры они учат, как точно и с минимальными усилиями попасть в цель.

## **14. Игра «Пиратский остров»**

### Теория:

Игра развивает внимательность, реакцию и способность адаптироваться в игре. Игроки учат, как избегать «морских чудовищ» и быстро перемещаться, преодолевая препятствия.

### Описание подвижной игры:

Дети должны передвигаться по территории, избегая «морских чудовищ» (других игроков), и добраться до «острова» (безопасной зоны). Игра учит детей быстро принимать решения и двигаться в нужном направлении.

### Практика:

Дети тренируют свои навыки быстрой реакции и точности в перемещении. Важно, чтобы они учились избегать препятствий и быстро менять направление,

а также работать с партнёрами, чтобы совместно преодолевать все игровые трудности.

## **15. Игра «Катание на мяче»**

Теория:

Игра развивает баланс, координацию и гибкость. Задача заключается в поддержании равновесия при катании на мяче, что требует хорошей осанки и навыков удержания баланса.

Описание подвижной игры:

Дети катаются на мяче в парах или по очереди. Задача — пройти определённую дистанцию, удерживая мяч под собой. Игра помогает развивать стабильность и координацию при движении.

Практика:

Дети учат, как удерживать равновесие на мяче, не теряя скорости и координации. Практикуются на удержании стабильности и поддержании правильной осанки, что развивает уверенность и физическую подготовленность. Важно также учить детей правильно распределять вес тела при катании.

## **16. Игра «Цепочка»**

Теория:

Игра развивает слаженность команды, ловкость и скорость реакции. Каждый игрок должен быть готов передать мяч, но при этом важно действовать быстро и слаженно. Игра учит детей работать в команде, синхронизировать свои действия и развивать коммуникацию.

Описание подвижной игры:

Дети становятся в одну линию, и задача — передать мяч от первого игрока к последнему, при этом мяч должен пройти через всех участников. Игра учит координации движений и точности в передаче мяча, а также развивает умение работать в группе, где важно минимизировать время передачи и максимально быстро двигаться по заданной траектории.

Практика:

Дети тренируют свою ловкость и способность к быстрой передаче мяча. Важно следить за тем, чтобы все игроки работали в слаженном темпе, соблюдая скорость и точность. Также в процессе игры развиваются навыки

взаимодействия и командной работы, так как каждый участник должен передавать мяч на нужное место в нужное время.

### **17. Эстафета «Перешагни через препятствие»**

Теория:

Эта игра развивает гибкость, ловкость и координацию. Дети учат, как быстро и эффективно преодолевать препятствия, что помогает улучшить их физическую подготовленность и способность быстро реагировать на изменения в игровом процессе.

Описание подвижной игры:

Дети должны перешагивать через различные препятствия (скакалки, обручи, стулья) и передавать эстафету следующему игроку. Игроки учат, как правильно двигаться через препятствия, преодолевая их без потери скорости, и сохранять баланс во время выполнения задания.

Практика:

Дети выполняют упражнения на преодоление препятствий с различной высотой и сложностью, учат сохранять баланс и устойчивость при прыжках и передвижении. Важно научиться правильно оценивать расстояние, выбирать наиболее быстрый и безопасный путь для преодоления каждого препятствия.

### **18. Игра «Шарики в кольце»**

Теория:

Игра развивает точность и концентрацию, так как игрокам необходимо попасть мячом в кольцо, расположенное на определённой высоте или вдалеке. Важно научиться контролировать силу удара и точно направлять мяч в нужную зону.

Описание подвижной игры:

Игроки должны попасть мячом в кольцо или обруч, который размещён на определённой высоте. Игроки развивают точность, концентрацию и умение контролировать силу удара, чтобы точно попасть в цель.

Практика:

Дети тренируют точность передачи и броска мяча, контролируя силу и направление. Важно соблюдать правильную технику при броске, чтобы мяч точно попадал в кольцо или обруч. Также игра учит работать в условиях ограниченного времени, что развивает устойчивость и внимательность.

### **19. Игра «Семь шагов до цели»**

Теория:

Игра развивает координацию, быстроту реакции и физическую выносливость. Дети учат, как быстро преодолевать дистанции с различными физическими

упражнениями, такими как прыжки, шаги через препятствия и бег. Описание подвижной игры:

Каждый игрок должен выполнить семь различных движений (например, прыжки, шаги через препятствия, бег) для того, чтобы достичь финиша. Это упражнение помогает улучшить физическую выносливость и координацию движений.

Практика:

Дети выполняют упражнения на скорость, ловкость и выносливость, преодолевая различные физические барьеры и препятствия. Важно развить способность быстро адаптироваться к различным условиям и эффективно справляться с задачами, требующими координации и быстроты действий.

## **20. Игра «Переправа через реку»**

Теория:

Игра развивает гибкость, концентрацию и креативность. Задача игры — научиться преодолевать препятствия с использованием различных средств, таких как скакалки, коврики или другие предметы.

Описание подвижной игры:

Дети должны переправиться через «реку» (представленные метки или линии на полу), используя разные способы передвижения, например, скакалки или другие объекты, не касаясь земли. Игра помогает развивать креативность и решение нестандартных задач.

Практика:

Дети тренируют свою способность преодолевать «реку» различными методами, используя доступные средства. Практикуются на удержании равновесия, точности и скорости. Важно научиться комбинировать различные способы перемещения для достижения наилучшего результата.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЯ**

1. **Клименко, Н. В.** *Подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста.* — М.: Просвещение, 2018.
2. **Смирнова, Л. А.** *Подвижные игры для детей с особенностями развития.* — М.: Вако, 2019.
3. 500 игр и эстафет. - М.: ФиС, 2015.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Нормативы тестирования ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)



ДИРЕКЦИЯ  
Спортивных  
и социальных  
проектов

**Нормативы испытаний (тестов)**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики		Девочки			
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на 30 м (с)	6,8	6,6	6,2	7,0	6,8	6,4
	или бег на 60 м (с)	13,1	12,7	12,3	13,2	12,9	12,5
2	Бег на 1000 м (мин, с)	7.06	6.43	6.15	7.20	6.55	6.20
	или бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	8.35	8.15	7.45	8.55	8.25	7.55
3	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	8	12	3	5	7
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+3	+6	+2	+4	+8

 [Instagram.com/vfsk\\_gto](https://Instagram.com/vfsk_gto)     [Vk.com/vfsk\\_gto](https://Vk.com/vfsk_gto)     [Youtube.com/vfskgtorussia](https://Youtube.com/vfskgtorussia)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики		Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	168	184	232	142	168	202
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	118	128	98	108	118
	или метание мяча весом 150 г (м)	10	14	18	8	10	16
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	30	18	20	24
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4
	или плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.