

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»

«Рассмотрено» на заседании ПС №1  
Протокол от 30.08. 2024 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ В.А. Кагарманова

«Утверждаю»

Директор КОУ «НВШООВЗ №2»  
\_\_\_\_\_ А.А. Кирбенёва  
Приказ от 02.09.2024 г. № 286/1

Приложение к АООП Вариант 1

Рабочая программа  
по учебному предмету Адаптивная физическая культура

8 «А» «Б» класс  
2024 - 2025 учебный год

Учитель: Ищенко А.Ю.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования и науки от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся 1-12 классов, утверждённая приказом от 27.03.2023 г. № 61/1 «Об утверждении адаптированных основных общеобразовательных программ, реализуемых в КОУ «НВШООВЗ № 2» (с изменениями от 02.09.2024 г. Приказ № 286/1).

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) 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 (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

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

### **Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса**

При работе с обучающимися с ОВЗ используются различные формы занятий по физическому воспитанию обучающихся с нарушениями интеллекта. Но самым важным является урок физической культуры.

Если в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в коррекционной — из четырех. Каждая часть урока решает конкретные задачи. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у обучающегося дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка. Уроки физической культуры, должны быть эмоциональными, вызывать интерес обучающихся к двигательной деятельности.

Обучающиеся с нарушениями интеллекта малоинициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми.

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).

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 образовательной организации.

**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 (корректирующие 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:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) 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).

### **Спортивные игры.**

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

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.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Обучающиеся имеющие полное освобождение или освобожденные на определенный временной промежуток от практической части урока, занимаются теоретическим освоением тематики и предмета.

Программа предусматривает индивидуально – дифференцированный подход к учащимся, имеющим различную структуру дефекта. Для этого проводятся тестирования; результаты фиксируются в журнале – «Двигательной активности» и на основе данных распределяются типологические группы. Тестирование проводится два раза в год: первое – сентябрь, второе – май.

### **Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане**

Образовательная область: физическая культура.

Предмет «Адаптивная физическая культура» включен в федеральную (базисную) часть учебного плана, рассчитан на 2 часа в неделю, общее количество часов за год 68.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета (достаточный и минимальный уровень)**

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

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 педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);

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

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

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 об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

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 педагогического работника), 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.

### Тематическое планирование

#### 8-х классов

Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
Легкая атлетика	18	<p>Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.</p> <p>Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.</p> <p>Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок в высоту с разбега через препятствие.</p> <p>Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.</p>
Гимнастика	10	<p>Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди.</p> <p>Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.</p> <p>Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно- силовых нагрузок. Расслабление в</p>

		<p>положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.</p> <p>Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.</p> <p>С гимнастическими палками. Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.</p> <p>Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед – назад, скакалка над головой.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.</p> <p>Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками.</p> <p>Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.</p> <p>Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).</p> <p>Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.</p> <p>Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх- вниз. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо- влево.</p> <p>Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.</p> <p>Совершенствование навыков прыжка через препятствие различной сложности.</p> <p>Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без</p>
--	--	---



		<p>предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, обще развивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.</p>
Спортивные игры	28	<p>Подвижные игры с элементами ОРУ, с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.</p> <p>Практический материал.</p> <p>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.</p> <p>Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.</p> <p>Волейбол.</p> <p>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.</p> <p>Практический материал.</p> <p>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.</p> <p>Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p>Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания</p>

		<p>при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6— 3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.</p> <p>Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа. Одиночные игры.</p> <p>Хоккей на полу.</p> <p>Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.</p>
Лыжная подготовка	12	<p>Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками</p> <p>Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150--200 м (1-2 - девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).</p>
<b>Всего</b>	<b>68</b>	

№	Кол-во часов	Дата		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту		
1	1	8А-02.09 8Б-03.09		Правила поведения и Т.Б. в спортивном зале, спорт. площадке.	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
2	1	8А-04.09 8Б-04.09		Прыжки в длину с места. Бег на 30м с высокого старта. Игры-эстафеты.	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
3	1	8А-09.09 8Б-10.09		Прыжки в длину с места. Бег на 30м с высокого старта. Игры-эстафеты.	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
4	1	8А-11.09 8Б-11.09		Бег на 40м с низкого старта. Челночный бег.	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
5	1	8А-16.09 8Б-17.09		Эстафета 4х60 м.	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
6	1	8А-18.09 8Б-18.09		Эстафетный бег с низкого старта. Метание на дальность.	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
7	1	8А-23.09 8Б-23.09		Эстафетный бег с низкого старта. Метание на дальность.	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
8	1	8А-25.09 8Б-25.09		Бег с преодолением препятствий.	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
9	1	8А-30.09 8Б-01.10		Бег на длинную дистанцию 1000-2000 м.	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
10	1	8А-02.10 8Б-02.10		Прыжки в длину	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
11	1	8А-07.10		Расчет на 1-3, перестроение в три шеренги.	<a href="#">Презентация на тему "Гимнастика в 5-11</a>

		8Б-08.10			<a href="#">классов" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
12	1	8А-09.10 8Б-09.10		Передвижение по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	<a href="#">Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
13	1	8А-14.10 8Б-15.10		Передвижение по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	<a href="#">Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
14	1	8А-16.10 8Б-16.10		Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	<a href="#">Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
15	1	8А-21.10 8Б-22.10		Упражнение с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку.	<a href="#">Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
16	1	8А-23.10 8Б-23.10		Кувырок вперед.	<a href="#">Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
17	1	8А-06.11 8Б-05.11		ТБ на уроках физической культуры в зале. Кувырок вперед. Элемент «Березка»	<a href="#">Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
18	1	8А-11.11 8Б-06.11		Упражнения на сохранение равновесия. «Ласточка»	<a href="#">Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
19	1	8А-13.11 8Б-12.11		Элемент «мостик», перекаты	<a href="#">Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
20	1	8А-18.11 8Б-13.11		Выполнение комплекса из элементов	<a href="#">Презентация: "Волейбол", 5-11 классы. Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
21	1	8А-20.11		Разучивание ОРУ с волейбольными мячами. Правила игры в волейбол	<a href="#">Презентация: "Волейбол", 5-11 классы.</a>

		8Б-19.11			<a href="#">Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
22	1	8А-25.11 8Б-20.11		Переноска грузов(мячей) до 5 кг на10-15м.	<a href="#">Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
23	1	8А-27.11 8Б-26.11		Переноска грузов(мячей) до 5 кг на10-15м.	<a href="#">Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
24	1	8А-02.12 8Б-27.11		Броски набивного мяча весом 1кг.	<a href="#">Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
25	1	8А-04.12 8Б-03.12		Ловля и передача мяча.	<a href="#">Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
26	1	8А-09.12 8Б-04.12		Ловля и передача мяча. Прямая нижняя подача	<a href="#">Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
27	1	8А-11.12 8Б-10.12		Ловля и передача волейбольного мяча. Разучивание верхней передачи	<a href="#">Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
28	1	8А-16.12 8Б-11.12		Ловля и передача волейбольного мяча.Выполнение верхней передачи	<a href="#">Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
29	1	8А-18.12 8Б-17.12		Правила игры в баскетбол	<a href="#">Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)</a>
30	1	8А-23.12 8Б-18.12		Передача баскетбольного мяча Подбирание отскочившего мяча от щита	<a href="#">Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)</a>
31	1	8А-25.12 8Б-24.12		Ведение баскетбольного мяча в шаге и бегом	<a href="#">Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)</a>

32	1	8А- 8Б-25.12		Ведение и бросок мяча в кольцо	<a href="#">Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)</a>
33	1			ТБ на уроках физической культуры в зале. Передача в движении в парах. Бросок мяча в корзину	<a href="#">Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)</a>
34	1			Игра упрощенная 2*2	<a href="#">Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)</a>
35	1			Правила игры в хоккей на полу	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
36	1			Ведение шайбы и передача	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
37	1			Ведение и бросок шайбы	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
38	1			Ведение шагом и бегом с передачей	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
39	1			Бросок с ведением в парах	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
40	1			Бросок с ведением в тройках. Игра 2*2 и 3*3	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
41	1			Повторение всех изученных элементов хоккея на полу. Игра 3*3	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
42	1			Повторение всех изученных элементов хоккея на полу. Игра 3*3	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
43	1			Беседа о правилах поведения и Т.Б. на уроках лыжной подготовки, об одежде и обуви лыжника. Подбор инвентаря	<a href="#">Презентация на тему: "Лыжная подготовка";   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
44	1			Передвижение ступающим и скользящим шагом.	<a href="#">Презентация на тему: "Лыжная подготовка";   Презентация к уроку по</a>

					<a href="#">физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
45	1			Передвижение приставными шагами влево и вправо.	<a href="#">Презентация на тему: "Лыжная подготовка"   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
46	1			Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж.	<a href="#">Презентация на тему: "Лыжная подготовка"   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
47	1			Подъем ступающим шагом на отрезке 20-30 м, спуски со склона в основной стойке.	<a href="#">Презентация на тему: "Лыжная подготовка"   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
48	1			Подъем ступающим шагом на отрезке 20-30 м, спуски со склона в основной стойке.	<a href="#">Презентация на тему: "Лыжная подготовка"   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
49	1			Передвижение приставными шагами влево и вправо.	<a href="#">Презентация на тему: "Лыжная подготовка"   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
50	1			Передвижение ступающим и скользящим шагом.	<a href="#">Презентация на тему: "Лыжная подготовка"   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
51	1			Передвижение скользящим шагом. Ускорение на отрезках 60 м	<a href="#">Презентация на тему: "Лыжная подготовка"   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
52	1			Передвижение скользящим шагом.	<a href="#">Презентация на тему: "Лыжная подготовка"   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная</a>

					<a href="#">социальная сеть (nsportal.ru)</a>
53	1			Передвижение по дистанции 3 км	<a href="#">Презентация на тему: "Лыжная подготовка";   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
54	1			Преодоление дистанции 600м	<a href="#">Презентация на тему: "Лыжная подготовка";   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
55	1			ТБ на уроках в спортивном зале и площадке. Ведение баскетбольного мяча	<a href="#">Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)</a>
56	1			Передачи и броски мяча	<a href="#">Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)</a>
57	1			Игра 3*3 ведение, передача	<a href="#">Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)</a>
58	1			Броски в кольцо на результат	<a href="#">Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)</a>
59	1			Ведение змейкой, передача	<a href="#">Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)</a>
60	1			Ведение и бросок в два шага	<a href="#">Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)</a>
61	1			ОРУ без предмета. Эстафетный бег.	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
62	1			Прыжок в длину с разбега.	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
63	1			Контроль двигательных качеств: челночный бег (4 x 10м)	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
64	1			Контроль двигательных качеств: прыжок в длину.	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника"</a>



					<a href="#">по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
65	1			Выполнение специально беговых упражнений	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
66	1			Равномерный бег до 800-900м	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
67	1			Быстрый бег 60 м	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
68	1			Равномерный бег 600м	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>

### Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "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).

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 образовательной организации.

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:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) 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).

Спортивные игры.

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

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.

### **Описание материально-технического обеспечения**

Требования к материально-техническим условиям

Материально-техническая база реализации АОП ОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций.

Постановление об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)» №16 от 30.06.2020.

Временной режим образования обучающихся

Временной режим соответствует постановлению СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». № 26 от 10.07.2015 года.

Технические средства обучения

- Компьютер
- ЭОР (разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов)

- Спортивное оборудование:

1. Бревно (низкое) гимнастическое
2. Стенка гимнастическая шведская
3. Скамейка гимнастическая
4. Стенка гимнастическая для лазания
5. Тренажер (гребля)
6. Тренажер мини-степпер
7. Велотренажер
8. Стойка для прыжков в высоту
9. Ворота мини - футбольные

- Спортивный инвентарь:

1. Мат гимнастический
2. Канат
3. Мячи баскетбольные
4. Мячи волейбольные
5. Мячи футбольные
6. Палки гимнастические
7. Обручи
8. Сетка волейбольная
9. Секундомер
10. Лыжи, лыжные палки
11. Палки и шайбы для хоккея на полу
12. Фишки и конусы
13. Манишки

## Приложение 1.

### Нормы оценивания (устные и письменные ответы)

Физическая подготовленность обучающихся оценивается, по возрастам, группам, отдельно у мальчиков и девочек. В качестве овладения предметом выступают определенные двигательные качества и способности обучающегося (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость). Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность. Результаты фиксируются в «журнале двигательной активности».

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Оценка «5» - упражнения выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре; выполняет более 90% запланированного объема заданий, не нарушает правила техники безопасности, старается работать лучше других.

Оценка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре; выполняет от 65-90% запланированного объема знаний, допускает незначительные ошибки, которые старается сразу же исправить; не нарушает правила техники безопасности .

Оценка «3» - упражнения выполнено правильно, но не достаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями; выполняет от 35% до 65% запланированного объема заданий; не нарушает правила техники безопасности.

Оценка «2» - упражнения выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями; выполняет менее 35% запланированного объема заданий; нарушает правила техники безопасности.

## **Приложение 2.**

### **Контрольно-измерительные материалы ( за каждую четверть, год)**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществлением учёта знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся, усвоение учебного материала за курс 5-9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности обучающихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в **8 классе**:

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики);

- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег 500 м. (девочки), 1000 м. (мальчики);
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову.