

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное казённое общеобразовательное учреждение Калужской области
«Людиновская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

249402, ул. Дзержинского, д. 1, г. Людиново, Калужская обл.,
тел.-факс: 8(48444) 6-23-42

Рассмотрено
Руководитель методического
объединения учителей-
предметников

 / Денисова И.М.

Протокол от « 29 » 08 2024 г.
№ 1

Согласовано
Заместитель
директора по УР

 / Михеева М.А.

« 30 » 08 2024 г.

Утверждаю
Директор

 / Антохина И.Е.

Приказ от « 2 » 09 2024 г.
№ 130 - ОД



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5 - 9 классов

Составитель:
Каунова К.С.,
учитель физической культуры

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 5-9 классов ГКОУКО «Людиновская школа-интернат» (далее – Программа) составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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» (вместе с «СанПин 1.2.3685021. Санитарные правила и нормы...»)

4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУКО «Людиновская школа-интернат».

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке;

Коррекционные задачи:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Основные виды учебной деятельности:

- физические упражнения;
- корректирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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. 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 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Форма обучения по программе: очная, очно-заочная, возможно применение электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий.

III. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» учебного плана ГКОУКО «Людиновская школа – интернат».

Изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах рассчитано на 340 часов:

в 5 классе – 68 часов в год;

в 6 классе – 68 часов в год;

в 7 классе – 68 часов в год;

в 8 классе – 68 часов в год;

в 9 классе – 68 часов в год.

IV. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

5 класс

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся 5 класса):

- представление о адаптивной физической культуре как части общей культуры современного общества;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий адаптивной физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года (с помощью педагогического работника);
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями (с помощью педагогического работника);

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне (с помощью педагогического работника);
- выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

Достаточный уровень:

- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств адаптивной физической культуры (с помощью педагогического работника);
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека (с помощью педагогического работника);
- организация и проведение занятий адаптивной физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем педагогического работника) с заданной дозировкой нагрузки;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (с помощью педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне (с помощью педагогического работника);
- выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами (с помощью педагогического работника);

6 класс

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся 6 класса):

- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года (с помощью педагогического работника);
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (с помощью педагогического работника);
- представление о закаливании организма, знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне (с помощью педагогического работника);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);
- выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;

Достаточный уровень:

- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств адаптивной физической культуры (с помощью педагогического работника);
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека (с помощью педагогического работника);
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (с помощью педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне (с помощью педагогического работника);
- выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности (с помощью педагогического работника);
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами (с помощью педагогического работника);

7 класс

***Минимальный уровень** (является обязательным для большинства обучающихся 7 класса):*

- представление о адаптивной физической культуре как части общей культуры современного общества (с помощью педагогического работника);
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий адаптивной физической культурой (с помощью педагогического работника);
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года (с помощью педагогического работника);
- занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- представление о закаливании организма, знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства (с помощью педагогического работника);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений (с помощью педагогического работника);

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями (с помощью педагогического работника);

- организация и проведение занятий адаптивной физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем педагогического работника) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений(с помощью педагогического работника);
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (с помощью педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне (с помощью педагогического работника);
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами (с помощью педагогического работника);
- адекватное взаимодействие с другими обучающимися при выполнении заданий по адаптивной физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);

8 класс

***Минимальный уровень** (является обязательным для большинства обучающихся 8 класса):*

- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке адаптивной физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств адаптивной физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- адекватное взаимодействие с другими обучающимися при выполнении заданий по адаптивной физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

9 класс

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся 9 класса):

- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке адаптивной физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств адаптивной физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- адекватное взаимодействие с другими обучающимися при выполнении заданий по адаптивной физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Планируемые результаты усвоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на конец обучения (9 класс)

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся):

- 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, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством 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.

Базовые учебные действия (БУД)

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

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

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Контроль уровня достижения планируемых результатов освоения программы

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

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

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом некоторые личностные результаты могут быть оценены исключительно качественно.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в карту индивидуальных достижений обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребёнка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Результаты анализа представляются в условных единицах:

0 баллов - нет фиксируемой динамики;

1 балл - минимальная динамика;

2 балла - удовлетворительная динамика;

3 балла - значительная динамика.

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

Элементами системы оценки достижения предметных результатов являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – это процесс проверки успешности обучения обучающихся школы и сопоставления полученных результатов с планируемыми результатами освоения адаптированной основной общеобразовательной программы. Он проводится в ходе изучения темы, является элементом всех уроков.

Промежуточная аттестация обучающихся – процедура установления соответствия степени достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы по завершении определённого временного промежутка (четверть, год), в доступном для них объёме знаний по годам обучения.

Результаты овладения программным материалом по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: по способу предъявления (устные, письменные, практические); по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Формы и методы контроля: устный опрос, практическая работа, контрольная работа.

Контрольная работа состоит из тестового задания, практическая работа - из проверочных испытаний по видам упражнений. Контрольные упражнения для всех одинаковы, но требования к выполнению – разные. Оценка индивидуальна.

В оценивании предметных результатов используется балльная оценка. Основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие:

соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надёжность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и её видов:

- задание выполнено полностью самостоятельно;
- выполнено по словесной инструкции;
- выполнено с опорой на образец;
- задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

При оценивании предметных результатов по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического развития и психического, двигательные возможности.

Оценка успеваемости на уроках физической культуры складывается из четырех показателей:

- отношение ученика к уроку;
- степень овладения физическими упражнениями;
- качество выполнения упражнений;
- знания по разделу «Теоретические сведения».

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Чем больше верно выполненных заданий к общему объёму, тем выше показатель надёжности полученных результатов.

Отметки «1», «2» в промежуточной аттестации не выставляются, так как такие баллы не приемлемы в обучении детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Педагог подбирает задание в соответствии с возможностями обучающегося.

При оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность

обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

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, набивными мячами; со скакалками; гантелями;
- лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок;
- упражнения на преодоление сопротивления

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- 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;
- прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание");
- метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную 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.
- Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.
- Многоскоки.
- 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.

6 класс *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;
- упражнения на равновесие; опорный прыжок;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- упражнения на преодоление сопротивления.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель.

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.

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.
- Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.
- Многоскоки.
- Учебные игры на основе волейбола.
- Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

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

Практический материал. Поддача 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.

7 класс

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.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

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

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

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

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

Подвижные игры

Практический материал.

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

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.
- Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.
- Многоскоки.
- 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.

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.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

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

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

Практический материал.

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

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

Подвижные игры

Практический материал.

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

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 подача.
- Нижняя прямая подача.
- Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.
- Многоскоки.
- 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.

9 класс

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.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

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

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

Практический материал.

- Стойка лыжника.
- Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

- Совершенствование разных видов подъемов и спусков.
- Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

Подвижные игры

Практический материал.

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

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 подача.
- Нижняя прямая подача.
- Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.
- Многоскоки.
- 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.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика	15	Выполнять правила поведения на уроке. Соблюдать правила безопасности на уроках адаптивной физической культуры «Гимнастика». Совершенствовать строевые команды : Равняйся! Смирно! Вольно! Направоналево! Шагом марш! На месте стой! Закрепить перестроения из одной шеренги в две. Выполнять акробатические упражнения. Выполнять опорные прыжки. Отрабатывать умения выполнять упражнения на развитие гибкости, выносливости и силы. Выполнять упражнения на дыхание. Совершенствовать упражнения с гимнастическими палками, мячами, скакалками.
2	Лёгкая атлетика	22	Соблюдать правила поведения на открытом стадионе, площадке, зале. Изучить правила судейства по бегу, метанию, прыжкам. Совершенствовать метание мяча на дальность. Совершенствовать прыжки в длину. Преодолевать бег на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствовать равномерный бег с ускорением.
3	Лыжная и конькобежная подготовка	15	Соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры по «Лыжной и конькобежной подготовке». Передвигаться на лыжах в среднем темпе. Выполнять бег на лыжах на дистанции 100м. Одевать и снимать ботинки лыжные. Выполнять имитацию передвижения на коньках по прямой. Правила падения.

4	Игры	15	Соблюдать и выполнять правила игры «Баскетбол», «Волейбол». Выучить правила передвижения по площадке. Изучить и выучить правила игр. Отработка навыков передачи. Выполнять упражнения на развитие прыгучести, ловкости, скорости.
	Всего	68 ч	

6 класс

№	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика	16	Выполнять построение, перестроение. Соблюдать правила безопасности на уроках адаптивной физической культуры «Гимнастика». Закрепить строевые команды : Равняйся! Смирно! Вольно! Направо-налево! Шагом марш! На месте стой! Выполнять перестроения из одной шеренги в две, три. Совершенствовать акробатические упражнения. Выполнять опорные прыжки. Отрабатывать умения выполнять упражнения на развитие гибкости, выносливости и силы.
2	Лёгкая атлетика	22	Соблюдать правила поведения на открытом стадионе, площадке, зале. Преодолевать бег на короткие, средние, длинные дистанции. Выполнять бег с высокого старта. Закрепить равномерный бег с ускорением. Выполнять бег на средние дистанции. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Совершенствовать толкание набивного мяча
3	Лыжная и конькобежная подготовка	16	Соблюдать правила безопасности на уроках адаптивной физической культуры по «Лыжной и конькобежной подготовке». Изучить правила заливке льда, сведения о технике бега по прямой и на поворотах Передвигаться на лыжах в среднем, быстром темпе.

			<p>Выполнять бег на лыжах на дистанциях 100-200 м.</p> <p>Запомнить технику правильного падения.</p> <p>Отрабатывать передвижение на коньках на поворотах. Техника торможения.</p>
4	Игры	15	<p>Соблюдать и выполнять правила игр «Волейбол», «Баскетбол».</p> <p>Запомнить игровые зоны. Отработка навыков передачи.</p> <p>Выполнять упражнения на развитие прыгучести, ловкости, скорости.</p> <p>Запомнить технику нижней подачи.</p>
	Всего	68 ч	

7 класс

№	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика	15	<p>Соблюдать правила безопасности на уроках адаптивной физической культуры «Гимнастика».</p> <p>Выполнять строевые команды : Равняйся! Смирно! Вольно! Направо-налево! Шагом марш! На месте стой!</p> <p>Совершенствовать перестроения из одной шеренги в две, три, уступом.</p> <p>Выполнять акробатические упражнения.</p> <p>Отрабатывать умения по опорным прыжкам.</p> <p>Выполнять упражнения на развитие гибкости, выносливости и силы.</p>
2	Лёгкая атлетика	22	<p>Соблюдать правила поведения на открытом стадионе, площадке, зале.</p> <p>Преодолевать бег на короткие, средние, длинные дистанции.</p> <p>Выполнять бег с высокого старта.</p> <p>Закрепить равномерный бег с ускорением.</p> <p>Выполнять бег на средние дистанции.</p> <p>Отрабатывать прыжки в длину с разбега, с места.</p> <p>Совершенствовать метание малого мяча на дальность.</p> <p>Развивать выносливость, силу.</p>
3	Лыжная и конькобежная подготовка	15	<p>Соблюдать правила безопасности на уроках адаптивной физической культуры по «Лыжной и конькобежной подготовке».</p> <p>Передвигаться на лыжах в среднем, быстром темпе.</p> <p>Выполнять бег на лыжах на дистанции 300-400 м.</p> <p>Закрепить имитационные движения на</p>

			коньках по прямой и на виражах.
4	Игры	16	Соблюдать правила игр «Волейбол», «Баскетбол». Выполнять передвижения по площадке. Отрабатывать навыки передачи. Выполнять упражнения на развитие прыгучести, ловкости, скорости. Отрабатывать нижнюю подачу. Изучить прямую верхнюю подачу. Запомнить игровые зоны.
	Всего	68 ч	

8 класс

№	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика	15	Соблюдать правила безопасности на уроках адаптивной физической культуры «Гимнастика». Закрепить строевые команды: Равняйся! Смирно! Вольно! Направо-налево! Шагом марш! На месте стой! Бегом марш! Выполнять ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствовать перестроения из одной шеренги в две, три, уступом. Выполнять акробатические упражнения. Отрабатывать опорные прыжки. Выполнять упражнения на развитие гибкости, выносливости и силы.
2	Лёгкая атлетика	22	Соблюдать правила поведения на открытом стадионе, площадке, зале. Преодолевать бег на короткие, средние, длинные дистанции. Закрепить бег с высокого и низкого старта. Выполнять эстафетный бег. Совершенствовать равномерный бег с ускорением. Выполнять бег на средние дистанции. Отрабатывать прыжки в длину с разбега, с места. Выполнять метание малого мяча на дальность, в цель.
3	Лыжная и конькобежная подготовка	15	Соблюдать правила безопасности на уроках адаптивной физической культуры по «Лыжной и конькобежной подготовке». Передвигаться на лыжах в среднем, быстром темпе.

			Закрепить бег на лыжах на дистанции 500 м. Выполнять имитацию передвижения на коньках, технику торможения и падения
4	Игры	16	Соблюдать правила игр «Волейбол», «Баскетбол». Запомнить игровые зоны и уметь передвигаться по игровой площадке. Проводить соревнования. Отработка навыков передачи. Выполнять упражнения на развитие прыгучести, ловкости, скорости. Изучить подачу в зоны (1,5)
	Всего	68ч	

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мячи набивные весом 2-4 кг
 Мячи волейбольные
 Мячи футбольные
 Мячи баскетбольные
 Скакалки
 Обруч
 Скамейка гимнастическая мягкая
 Скамейка гимнастическая жесткая
 Маты гимнастические
 Бревно гимнастическое напольное
 Стенка гимнастическая
 Сетка волейбольная
 Щит баскетбольный тренировочный
 Рулетка измерительная
 Мишень для метания
 Козел гимнастический
 Подкидной мост
 Лыжный инвентарь

Учебно-методическое обеспечение

1. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. - Киев : Здоров'я, 1987. - 222 с. : ил.
2. Дмитриев, А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания / А. А. Дмитриев. - Красноярск : Изд-во Краснояр. ун-та, 1987. - 151, [1] с. : ил.;
3. Жолдак, В. И. Социология физической культуры и спорта : Учеб. пособие / В. И. Жолдак, Н. В. Коротаева; Моск. обл. гос. ин-т физ. культуры. - пос. Малаховка (Моск. обл.) : МОГИФК, 1994. - 295, [1] с.;

4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток. 1-4 классы : [практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников] / В. И. Ковалько. - Москва : ВАКО, 2007. - 206, [1] с. : ил.;
5. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г. И. Погадаев, канд. пед. наук; Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. - Москва : Физкультура и спорт, 1998. - 495 с. : ил.;
6. Нифонтова, Л. Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л. Н. Нифонтова, Г. В. Павлова. - Москва : Сов.спорт, 1993. - 46, [2] с.;
7. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / [Н. К. Смирнов]. - Москва : АРКТИ, 2003. - 270 с.;
8. Школьникова, Н.В. Физическая культура, 1-6 кл.: Сценарии праздников и игровых занятий : Кн. для учителя / [Ред.-сост.: М. В. Тарасова]. - Москва : Первое сентября, 2002 (Рамен. тип.). - 220, [1] с. : ил.;