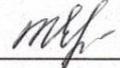


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кольская средняя общеобразовательная школа № 2  
Кольского района Мурманской области

РАССМОТРЕНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
<p>на заседании МО учителей коррекционных классов МБОУ Кольской СОШ № 2 Протокол № <u>01</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023г.</p> <p>Руководитель МО  Е.Г. Телешина</p>	<p>педагогическим советом МБОУ Кольской СОШ № 2 Протокол № <u>01</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023г.</p>	<p>Приказом МБОУ Кольской СОШ № 2 от «01» <u>09</u> 2023г. № <u>314-о</u></p> <p>Директор О.К. Ярмолич МП</p> 

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Адаптивная физическая культура»**

на 2023/2024 учебный год

Классы: 5-9

(АООП обучающихся с УО, вариант 1)

Программа разработана МО учителей специальных (коррекционных) классов

	Содержание	Стр.
I	Пояснительная записка	3
	1.1.Адресат	3
	1.2. Нормативно-правовая база.	3
	1.3. Цели и задачи	3
II	Общая характеристика учебного предмета	
	2.1. Учебный предмет в системе общего образования	3
	2.2. Специфика учебного предмета	5
III	Место учебного предмета в учебном плане	
	3. 1. Предметная область	6
	3.2. Сроки изучения	6
	3.3.Недельное, годовое распределение часов	6
IV	Ценностные ориентиры содержания учебного предмета	7
V	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения	7
	5. 1. Личностные результаты	7
	5.2. Метапредметные результаты	7
	5.3.Предметные результаты	8
VI	Содержание учебного предмета	8
	6.1. Основное содержание учебного предмета	9
	6.2. Содержание учебного предмета по классам	10
	6.2.1. Содержание учебного предмета для обучающихся 5 класса	11
	6.2.2. Содержание учебного предмета для обучающихся 6 класса	12
	6.2.3. Содержание учебного предмета для обучающихся 7 класса	14
	6.2.4. Содержание учебного предмета для обучающихся 8 класса	17
	6.2.5. Содержание учебного предмета для обучающихся 9 класса	21
VII	Рекомендации к оценке предметных результатов	24
	7.1. Планируемый уровень подготовки выпускников	24
	7.2. Система оценки по учебному предмету	26
VIII	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса	27

<b>I. Пояснительная записка</b>	
<b>1.1.Адресат</b>	Программа адресована обучающимся 5-9 классов с нарушениями интеллектуального развития (легкой умственной отсталостью) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кольской средней общеобразовательной школы № 2 Кольского района Мурманской области.
<b>1.2. Нормативно-правовая база.</b>	<p>Рабочая программа по учебному предмету <b>«Адаптивная физическая культура»</b> составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и программно-методического обеспечения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки России №1599 от 19.12.2014г.</li> <li>• ФАООП УО (вариант 1) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки России №1026 от 24.11.2022г.</li> <li>• Устав МБОУ Кольской СОШ № 2;</li> <li>• Учебный план МБОУ Кольской СОШ № 2;</li> <li>• Авторская программа по <b>Адаптивной физической культуре</b> для 5-9 классов Л.В. Шапковой, допущенной Министерством образования и науки РФ, Просвещение, 2010 г.</li> <li>• Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)</li> <li>• Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой.</li> </ul>
<b>1.3. Цели и задачи</b>	<p><b>Цель школьного курса «Адаптивная физическая культура»</b> всестороннее развитие личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к занятиям физической культурой, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;</li> <li>➤ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.</li> <li>➤ овладение основами доступных видов воспитания интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.</li> <li>➤ овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;</li> <li>➤ формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;</li> <li>➤ коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;</li> <li>➤ формирование опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга, убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения.</li> <li>➤ воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.</li> </ul>
<b>II Общая характеристика учебного предмета</b>	
<p><b>2.1.</b> <b>Учебный предмет в системе основного общего образования</b></p>	<p>Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом метапредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных, психофизических особенностей учащихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка.</li> <li>✓ Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.</li> <li>✓ Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физкультуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребёнка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.</li> <li>✓ Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.</li> <li>✓ Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.</li> <li>✓ При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.).</li> <li>✓ В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному</li> </ul>

	<p>ребёнку быстрее овладеть основными видами движений. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Индивидуализация и дифференциация процесса обучения;</li> <li>✓ Коррекционная направленность обучения;</li> <li>✓ Оптимистическая перспектива.</li> </ul> <p>Общее <b>количество часов</b>, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с 5 по 9 класс, составляет -338 часов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-класс – 68 часа;</li> <li>• 6-класс – 68 часа;</li> <li>• 7- класс – 68 часа;</li> <li>• 8-класс- 68 часа</li> <li>• 9-класс—66 часов</li> </ul> <p>Нарушения двигательного развития обучающихся с умственной отсталостью сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей.</p> <p>Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.</p> <p><b><i>Нарушения в развитии двигательных способностей:</i></b></p> <p>1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия; 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота .</p> <p><b><i>Нарушения основных движений:</i></b></p> <p>неточность движений в пространстве и времени;  грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;  отсутствие ловкости и плавности движений;  излишняя скованность и напряженность;  ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.</p>
<p><b>2.2. Специфика</b></p>	<p>Программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с нарушением интеллектуального развития. Учитывая общие и специальные задачи обучения, программа и методика преподавания адаптивной физической культуры</p>

<p><b>учебного предмета</b></p>	<p>предусматривают повторяемость материала (в разных формах и объеме). Ряд тем постепенно усложняется и расширяется от 5 к 9 классу, что способствует более прочному усвоению элементарных физических знаний учащимися с интеллектуальными нарушениями. Материал адаптивной физической культуры в силу своего содержания обладает значительными возможностями для развития и коррекции познавательной деятельности детей с нарушениями интеллектуального развития.</p> <p><b>Специальные условия</b>- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;</li> <li>- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;</li> <li>- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;</li> <li>- предъявление монистических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;</li> <li>- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);</li> <li>- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;</li> <li>- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);</li> <li>- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;</li> <li>- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения; - специальное обучение играм по правилам; <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);</li> </ul> </li> <li>- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся</li> </ul>
<p><b>3. Место учебного предмета в учебном плане</b></p>	
<p><b>3.1. Предметная область</b></p>	<p>Предметная область – «<b>Физическая культура</b>». Предмет – <b>Адаптивная физическая культура</b> (относится к обязательной части образовательного процесса).</p>
<p><b>3.2. Сроки изучения</b></p>	<p>Учебный предмет изучается с 5 по 9 класс. На изучение предмета отводится 338 часов (34 учебные недели; 68 часов в год, 2</p>

	часа в неделю).						
<b>3.3.Недельное, годовое распределение часов</b>	Программа конкретизирует содержание предметных тем и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса. Предлагаемое в рабочей программе распределение часов по темам соответствует примерному тематическому плану для обучающихся адаптированной основной общеобразовательной программе (АООП) Распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов по программе осуществляется следующим образом:						
	№	Разделы и темы	Год обучения				
			5	6	7	8	9
			Количество часов				
	1	Теоретические сведения	В процессе обучения				
	2	Подвижные игры	В процессе обучения				
	3	Гимнастика	17	17	17	17	17
	4	Легкая атлетика	17	17	17	17	17
	5	Лыжная подготовка/конькобежная подготовка	17	17	17	17	16
	6.	Спортивные игры	17	17	17	17	16
		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	
	<b>Итого: 338 часов</b>						
<b>4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета</b>							
*Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;							
*Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.							
<b>5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения (БУД)</b>							
Результатами освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» являются личностные, метапредметные и предметные результаты.							
<b>5.1. Личностные результаты</b>	<b>Личностными результатами</b> изучения курса являются: ➤ 1. Личностные результаты освоения программы по предмету «Адаптивная физическая культура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:						

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде; сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;</li> <li>➤ 3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;</li> <li>➤ 4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;</li> <li>➤ 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;</li> <li>➤ 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;</li> <li>➤ 7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;</li> <li>➤ 8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;</li> </ul>
<p><b>5.2.</b> <b>Метапредметные результаты</b></p>	<p>Метапредметными результатами изучения курса являются:</p> <p><b>Познавательные БУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Метапредметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный.</li> <li>➤ Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным (1 группа) и достаточным (2 группа) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура».</li> <li>➤ Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.</li> <li>➤ При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются: - индивидуальные психофизические возможности обучающихся; - уровень физического развития; двигательные возможности; текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные БУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ умение осуществлять планирование учебного сотрудничества, взаимодействие учащихся в парах и группах.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ умение адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач (общекультурные и коммуникативные компетенции);</li> <li>➤ вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>➤ использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>➤ умение строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения (информационно-коммуникативные компетенции);</li> <li>➤ умение использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности (социальные и коммуникативные компетенции);</li> <li>➤ умение формулировать и обосновывать собственное мнение и позицию (социальные и коммуникативные компетенции);</li> <li>➤ умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве (социальные и коммуникативные компетенции);</li> <li>➤ умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов (социальные и коммуникативные компетенции);</li> <li>➤ умение задавать вопросы, строить понятные для партнёра высказывания, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром (социальные и коммуникативные компетенции)</li> </ul> <p><b>Регулятивные БУД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ умение осуществлять учебные действия, умение прогнозировать свои результаты</li> <li>➤ умение принимать и сохранять цели и задачи решения типовых практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;</li> <li>➤ умение осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач</li> <li>➤ принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;</li> <li>➤ осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;</li> <li>➤ осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);</li> <li>➤ обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;</li> <li>➤ адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки</li> </ul>
--	--

	<p>учителя правильности выполнения упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</li> <li>➤ умение осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность</li> </ul>
<p><b>5.3.</b> <b>Предметные результаты</b></p>	<p><b>Предметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.</li> <li>➤ <b>Особое внимание уделить:</b> компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций; формированию движений за счет сохраненных функций; <i>развитию согласованности</i> движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы); согласованию симметричных и асимметричных движений;- согласованию движений и дыхания.</li> <li>➤ <b>1.Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости).</b> Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.</li> <li>➤ <b>2.Коррекция и развитие координационных способностей:</b> статического и динамического равновесия</li> <li>➤ ориентации в пространстве, к дифференцировке движений по силе, времени и пространству; ритмичности движений; способности к расслаблению; ритмичности движений; на точность движений рук и мелкой моторики.</li> <li>➤ <b>3.Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:</b> формирование и коррекция осанки; профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;</li> <li>➤ гармонизация физического развития; укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.</li> <li>➤ <b>4. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:</b></li> <li>➤ развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия; дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие зрительного и слухового внимания; дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений; развитие воображения;</li> <li>➤ - коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.</li> </ul> <p><b>Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету на конец обучения</b></p> <p><b><u>Минимальный уровень:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</li> <li>➤ 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;</li> <li>➤ понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</li> </ul>

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры

**Достаточный уровень:**

- представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их

	<p>устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</li> <li>• пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</li> <li>• правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</li> <li>• правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</li> </ul>
<b>6. Содержание предмета</b>	
<p><b>6.1. Основное содержание учебного предмета</b></p>	<p>На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).</p> <p>Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.</p> <p>Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.</p> <p>В программу включены следующие разделы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика и акробатика (элементы);</li> <li>• Лёгкая атлетика;</li> <li>• Лыжная подготовка;</li> <li>• Подвижные и спортивные игры.</li> </ul> <p>Раздел гимнастика включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба и равновесие;</li> <li>• Строевые упражнения;</li> <li>• Коррекционные упражнения;</li> <li>• Акробатические упражнения;</li> <li>• Лазание и перелезание;</li> <li>• Переноска груза и передача предметов;</li> <li>• Висы и упоры;</li> <li>• Опорные прыжки;</li> <li>• Упражнения на гимнастической стенке;</li> <li>• Равновесие;</li> <li>• Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</li> </ul> <p>Раздел лёгкая атлетика включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьбу;</li> <li>• Бег;</li> <li>• Прыжки;</li> <li>• Метание.</li> </ul> <p>Раздел лыжная подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Переноска лыж;</li> <li>• Строевые упражнения;</li> <li>• Повороты на месте и в движении;</li> <li>• Преодоление спусков и подъёмов;</li> <li>• Передвижение на лыжах.</li> </ul> <p>Раздел спортивные и подвижные игры включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пионербол;</li> <li>• Баскетбол;</li> <li>• Волейбол.</li> </ul> <p>Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.</p> <p>Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.</p> <p>Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.</p> <p>Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания.</p> <p>Особый подход в обучении надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, врожденные пороки сердца и т. д.).</p>
<p><b>6.2. 1.</b> Содержание учебного предмета для обучающихся 5-9 классов</p>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного предмета по классам.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>5 класс.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Лёгкая атлетика (27часов).</b></p> <p><i>Основы знаний:</i> Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Человек занимается физической культурой. Фазы прыжка в длину с разбега.</p> <p style="text-align: center;"><i>Практический материал.</i></p> <p><i>Ходьба:</i> Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.</p>

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. Продолжительная ходьба по слабо пересеченной местности в медленном и среднем темпе 40мин.

*Бег:* Медленный бег в равномерном темпе до 6 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30см). Низкий старт. Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий (н./мячи, полосы 50см). Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 60м по кругу.

*Прыжки:* Прыжки через скакалку на месте в различном темпе и с продвижением вперед (произвольно). Прыжки произвольным способом через н./мячи (расстояние 80см, до 5м). Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжок в длину способом «согнув ноги» (зона отталкивания до 0,5м). Прыжок в высоту способом «перешагивание» (с укороченного разбега).

*Метание:* Метание мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность (с 3-х шагов разбега). Метание мяча в вертикальную и движущуюся цель. Толкание набивного мяча 1кг.

*Игры:* «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Удочка», «Верёвочка под ногами», «Выбери место», «Прыжок за прыжком», «Снайперы», «Точно в цель».

*Знать:* Фазы прыжка в длину с разбега. Правила безопасности на уроках легкой атлетики.

*Уметь:* Выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4мин, бегать на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 0,5м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Метать мяч в пол на высоту отскока.

### **Гимнастика (30часов).**

*Основы знаний:* Понятие интервал. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики.

#### *Практический материал.*

*Строевые упражнения:* Ходьба в различном темпе по диагонали, с остановками по сигналу. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Ходьба в обход с поворотами на углах, сменой ног. Повороты налево, направо, кругом.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения* (упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища; общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами).

*Упражнения на гимнастической стенке:* Наклоны вперед, влево, вправо, прогибание туловища, взмахи ногой.

*Акробатические упражнения:* Кувырок вперед, назад из упора присев. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа.

*Висы и упоры:* Мальчики – вис, согнувшись, прогнувшись, подтягивание. Девочки – подтягивание, из вися лёжа, вис прогнувшись.

*Переноска груза и передача предметов:* Переноска и передача набивных мячей. Переноска гимнастического козла 3 ученика, мата 4 ученика.

*Лазание и перелезание:* Подлезание под несколько препятствий (h=40см), перелезание (h=100см).

*Равновесие:* Равновесие на правой, левой ноге. Ходьба по скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей с подбрасыванием

и ловлей.

*Опорный прыжок:* Прыжок ноги врозь через козла.

*Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве:* Построение в различных местах зала по показу и по команде. Прохождение 3м за определённое количество шагов. Прыжок в длину с приземлением в обозначенное место.

*Знать:* Определение интервал. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики.

*Уметь:* Выполнять команды «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на правой, левой ноге; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза, ходить по скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, стойку на лопатках.

#### **Лыжная подготовка (14часов).**

*Основы знаний:* Гигиена одежды. Правила безопасности при преодолении спусков.

*Практический материал.*

Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами на плече, под рукой. Поворот вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в основной и низкой стойке. Подъём по склону «лесенкой» наискось и прямо. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. Передвижение на скорость на отрезке 40 – 60м.

*Игры:* «Кто дальше?», «Быстрый лыжник!», «Кто быстрее?».

*Знать:* Одежда на занятиях по лыжной подготовке. Т.Б. при передвижении к месту занятий. Правила безопасности при преодолении спусков.

*Уметь:* Строиться в колонну и передвигаться с лыжами. Передвигаться скользящим шагом. Спускаться со склонов в низкой стойке. Подниматься по склону «лесенкой» наискось. Преодолеть на лыжах 1км.

#### **Бег на снегоступах (7часов).**

*Основы знаний:* Т.Б. при передвижении к месту занятий.

*Практический материал по бегу на снегоступах.*

Снегоступы одеть и снять. Передвижение на снегоступах шагом. Передвижение на снегоступах бегом и шагом. Передвижение на скорость на отрезке 25 – 50м.

*Игры:* «Кто быстрее?», «Лучшая снежинка».

*Знать:* Т.Б. при передвижении к месту занятий.

*Уметь:* Снегоступы одеть и снять. Передвигаться на снегоступах бегом и шагом.

#### **Спортивные и подвижные игры (24часа).**

**ПИОНЕРБОЛ:**

*Основы знаний:* Ознакомление с правилами, расстановки игроков.

*Практический материал:* Нападающий удар 2-я руками сверху в прыжке. Ловля мяча над головой. Поддача мяча 2-я руками снизу. Боковая поддача. Розыгрыш мяча на 3 паса. ОФП: прыжки в высоту, длину, упражнения с набивными мячами.

*Игры:* Учебная игра, «Мяч с четырёх сторон», «Охотники и утки», «Мяч соседу».

*Знать:* Правила расстановки игроков.

*Уметь:* Выполнять нападающий удар 2-я руками сверху в прыжке. Ловить мяч над головой. Подавать мяч 2-я руками снизу. Разыгрывать мяч на 3 паса.

#### БАСКЕТБОЛ:

*Основы знаний:* Правила игры в баскетбол. Правила поведения на занятиях баскетболом.

*Практический материал:* Передвижения без мяча (вправо, влево, вперед, назад). Передвижение с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу. Ловля и передача на месте 2-я руками. Повороты на месте. Основная стойка. ОФП: прыжки в высоту, длину, упражнения с набивными мячами.

*Игры:* Учебная игра, «Охотники и утки», «Сохрани позу», «Не дай мяч водящему».

*Знать:* Правила игры в баскетбол. Правила поведения на занятиях баскетболом.

*Уметь:* Передвигаться без мяча (вправо, влево, вперед, назад); с ударами мяча об пол. Выполнять ведение мяча на месте и в движении; повороты на месте. Останавливаться по сигналу. Ловить и передавать на месте 2-я руками.

#### 6 класс.

##### Лёгкая атлетика (27 часов).

*Основы знаний:* Фазы прыжка в высоту. Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

*Практический материал.*

*Ходьба:* Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений руками на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с ускорением по диагонали круга.

*Бег:* Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег 50м (встречная эстафета) с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (h=40см). Повторный бег и бег с ускорением на отрезках 30-60м (2 – 6 раз за урок). Кроссовый бег 500м.

*Прыжки:* Прыжки на 1-й, на 2-х с поворотом налево, направо, с движением вперед. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й, 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину способом «согнув ноги» зона отталкивания 80см. прыжок в высоту способом «перешагивание».

*Метание:* Метание малого мяча в вертикальную цель из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены, пола. Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча (2кг) в сектор, стоя боком.

*Игры:* «Охрана пробежек», «По кочкам и линиям», «Установи рекорд», «Сильный бросок», «Попади в цель».

*Знать:* Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Основы безопасности при прыжках в высоту.

*Уметь:* Ходить спортивной ходьбой. Пробежать в медленном равномерном темпе 5мин. правильно финишировать в беге на 60м. правильно отталкиваться в прыжках в длину и высоту. Метать малый мяч в цель из различных исходных положений

и на дальность с 4-6 шагов разбега.

### **Гимнастика (30 часов).**

*Основ знаний:* Основные части тела. Страховка и самостраховка при опорном прыжке.

*Практический материал.*

*Строевые упражнения:* Перестроение из шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки. Выполнение команд «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения* (упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища).

*Упражнения на гимнастической стенке:* Прогибание туловища. Взмахи ногой вперёд, назад, в стороны.

*Акробатические упражнения:* Стойка на лопатках перекатом назад. Два последовательных кувырка вперёд, «шпагат» с опорой руками о пол.

*Висы и упоры:* Махом одной и толчком другой выход в упор, махом назад соскок, прогнувшись (мальчики). Вис лёжа, вис присев, вис на канате (девочки).

*Переноска груза и передача предметов:* Переноска 2-3 набивных мячей. Переноска 2-х гимнастических матов вчетвером. Переноска гимнастического козла вдвоём. Передача флажков, набивного мяча в исходном положении – сидя, лёжа.

*Лазание и перелезание:* Лазание по гимнастической стенке. Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке. Перелезание через последовательно расположенные препятствия.

*Равновесие:* Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке. Прыжки на одной ноге вперёд в границе коридора. Расхождение вдвоём при встрече один переходит в положение сидя.

*Опорный прыжок:* Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90\*. Прыжок в упор присев, соскок с поворотом налево, направо. Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую-правую руку, ногу.

*Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве:* Прохождение 5м за определённое количество шагов. Сочетание простейших исходных положений. Прыжок в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба 5, 10, 15сек самостоятельно. Выполнение ОРУ исключая положение основной стойки, отжимание.

*Знать:* Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два. Как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка. Страховка и самостраховка при опорном прыжке.

*Уметь:* Подавать команды при выполнении ОРУ. Соблюдать дистанцию в движении. Выполнять прыжок через козла способом ноги врозь. Сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке. Преодолевать подряд несколько препятствий.

### **Лыжная подготовка(14 часов).**

*Основы знаний:* Для чего и когда применяются лыжи? Правила передачи эстафеты. Основы безопасности при прохождении спусков.

*Практический материал.*

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём по склону прямо ступающим шагом. Основы

безопасности при прохождении спусков, спуск с пологих склонов. Поворот переступанием в движении. Подъём «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение в медленном темпе до 1,5 км. Передвижение на скорость 100 м. Эстафеты.

*Игры:* «Кто дальше?», «Пятнашки простые», «Смелей вперёд!», «Слушай сигнал!», «Воробьи и вороны».

*Знать:* Для чего и когда применяются лыжи. Правила передачи эстафеты. Основы безопасности при прохождении спусков.

*Уметь:* Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе. Пройти в быстром темпе 100 м. Преодолевать спуск в низкой стойке, тормозить «плугом». Преодолеть на лыжах 1,5 км – девочки, 2 км – мальчики.

### **Спортивные и подвижные игры(31 час).**

#### **Баскетбол.**

*Основы знаний:* Правила поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры.

*Практический материал:* Остановка шагом. Передача мяча 2-я руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок в кольцо 2-я руками снизу и от груди. Бег - ловля мяча - остановка шагом - передача 2 руками от груди. О.Ф.П.

*Игры:* «Не дай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», эстафеты с ведением мяча.

*Знать:* Правила поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры.

*Уметь:* Останавливаться шагом. Передавать мяч 2-я руками от груди на месте и в движении. Выполнять ведение мяча на месте и в движении; бросок в кольцо 2-я руками снизу и от груди.

#### **Волейбол.**

*Основы знаний:* Расстановка игроков, перемещение по площадке. Общие сведения о волейболе.

*Практический материал:* Передача 2-я руками сверху над собой. Передача 2-я руками сверху в парах. Нижняя прямая подача. Стойки и перемещения волейболистов. Нападающий удар 2-я руками сверху в прыжке. Розыгрыш мяча. Ловля мяча.

*Игры:* «Мяч в воздухе», «Мяч над верёвкой», «Вот так подача», «Перестрелка», «Защита укреплений», «Залётный мяч», учебная игра.

*Знать:* Правила расстановка игроков и перемещение по площадке. Общие сведения о волейболе.

*Уметь:* Выполнять передачу 2-я руками сверху над собой, передачу 2-я руками сверху в парах, нижнюю прямую подачу, нападающий удар 2-я руками сверху в прыжке и разыгрывать мяч.

#### **7 класс.**

### **Легкая атлетика(30 часов).**

*Основы знаний:* Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Что такое двигательный режим.

*Практический материал.*

*Ходьба:* Продолжительная ходьба 20-30 мин в различном темпе. Ходьба «змейкой» с различными положениями

туловища.

*Бег:* Бег переменной скоростью 5мин. Медленный бег в равномерном темпе 8мин. Бег 80м с низкого старта. Старт из различных положений. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий 4-5 на дистанции 80м. Бег по виражу. Эстафета 4 по 60м. Кроссовый бег 1000м.

*Прыжки:* Запрыгивание на препятствие 60-80см. Прыжки со скакалкой до 2мин. Многоскоки с места, с разбега на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги», зона отталкивания 40см. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

*Метание:* Метание малого мяча в цель из положения лёжа. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. Метание набивного мяча 2-3кг. Толкание набивного мяча стоя спиной в сектор.

*Игры:* «Кто впереди?», «Догони ведущего», «Ловкие и меткие», «Недопрыгнул».

*Знать:* Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.

*Уметь:* Пройти в быстром темпе 20-30мин. Выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег. Бежать с переменной скоростью 5мин, равномерно в медленном темпе 8мин. Выполнять полёт в группировке в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10м. Выполнять толкание набивного мяча с места.

#### **Гимнастика(30 часов).**

*Основы знаний:* Что такое двигательный режим.

*Практический материал.*

*Строевые упражнения:* Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, дистанции. Перестроение уступом. Ходьба змейкой и противходом. Повороты при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!».

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения* (упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища).

*Упражнения на гимнастической стенке:* Сгибание поднимание ног в висе. Наклоны к ноге, различные взмахи.

*Акробатические упражнения:* Переворот боком. Стойка на руках.

*Висы и упоры:* Передвижение в висе соскок. Подъём переворотом мальчики – толчком двумя, девочки – махом и толчком.

*Переноска груза и передача предметов:* Подготовка места занятий. Передача набивного мяча в колонне над головой.

*Лазание и перелезание:* Лазание по канату в два приёма. Преодоление препятствий – подлезание и перелезание. Передвижение в висе по гимнастической стенке и подтягивание.

*Равновесие:* Бег по коридору 15см и скамейке. Ходьба на носках и с движением рук. Ходьба по скамейке спиной вперёд, расхождение вдвоём. Ходьба по рейке с различным положением рук, равновесие.

*Опорный прыжок:* Прыжок ноги врозь через козла в длину. Полоса препятствий. Прыжок ноги врозь – девочки, согнув ноги – мальчики с поворотом на 90\* через козла в длину.

*Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве:* Построение в колонну по 2-ва, соблюдая

расстояние. Прохождение 7м за определённое количество шагов, ходьба по ориентирам. Выполнение исходных положений – упор присев, упор лёжа и т.д. Прыжок через козла с приземлением в обозначенное место. Определить отрезок времени 5, 10, 15сек. Ходьба в шеренге 15-20м.

Знать: Как правильно выполнять перестроение уступом. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на рейке гимнастической скамейки.

Уметь: Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Выполнять опорный прыжок через козла в длину и ширину, различать фазы опорного прыжка. Удерживать равновесие на рейке гимнастической скамейки. Передавать набивной мяч в колонне. Выполнять наклоны к ноге расположенной на рейке гимнастической стенки, различные взмахи.

#### **Лыжная подготовка(20 часов).**

*Основы знаний*: Влияние занятий лыжами на трудовую деятельность учащихся.

Правила безопасного прохождения спусков.

*Практический материал*: Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом», подъём «полуёлочкой». Повторное прохождение в быстром темпе отрезков 40-60м – 6 раз, 150-200м – 3 раза за урок. Передвижение на лыжах 2км – девочки, 3км – мальчики. Эстафеты на кругу 300-400м.

*Игры*: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель», «Сохрани позу», «Смелые и ловкие», эстафета «сороконожка».

Знать: Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований. Правила безопасного прохождения спусков.

Уметь: Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном одношажном ходе. Пройти в быстром темпе 200м. Тормозить «плугом». Преодолеть на лыжах 2км – девочки и 3км – мальчики.

#### **Спортивные и подвижные игры(22 часов).**

Волейбол.

*Основы знаний*: Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма при игре в волейбол.

*Практический материал*: Передача мяча сверху 2-я руками на месте. Передача мяча сверху 2-я руками после перемещений. Верхняя передача мяча наброшенного партнёром на месте. Верхняя передача мяча наброшенного партнёром после перемещений. Верхняя прямая подача. ОФП (прыжки в высоту, длину, упражнения с набивными мячами).

*Игры*: «Сохрани стойку», «Перебросить в круг», учебная игра.

Знать: Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Уметь: Выполнять передача мяча сверху 2-я руками после перемещений; верхнюю передачу мяча наброшенного партнёром на месте; верхнюю передачу мяча наброшенного партнёром после перемещений.

Баскетбол.

*Основы знаний*: Основные правила игры.

*Практический материал*: Штрафной бросок. Бег с изменением направления, скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом. Повороты на месте. Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча 2-я руками от груди в движении. Ловля и передача 1-й рукой от плеча в движении. Передача в парах тройках. Ведение с изменением высоты отскока и ритма бега. Бросок 1-й рукой в кольцо после ведения и остановки. Ведение с изменением направления - остановка в 2 шага - бросок в кольцо. Ловля в движении - ведение - бросок в кольцо.

*ИГРЫ:* «Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану», «Сохрани стойку», учебная игра.

*Знать:* Основные правила игры.

*Уметь:* Выполнять штрафной бросок; остановку прыжком, шагом; повороты на месте; вырывание и выбивание мяча; ловлю и передачу мяча 2-я руками от груди в движении; ловля и передачу 1-й рукой от плеча в движении; передачу в парах тройках. Бежать с изменением направления, скорости, с внезапной остановкой.

### **8 класс.**

#### **Лёгкая атлетика(35 часов).**

*Основы знаний:* Как измерять АД и ЧСС. Как контролировать состояние организма с помощью ЧСС и АД.

*Практический материал.*

*Ходьба:* Пешие переходы по слабо пересеченной местности 4км. Прохождение на скорость 400м, группами на перегонки. Ходьба на скорость 20мин. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, сменой видов.

*Бег:* Бег в медленном темпе 12мин. Кроссовый бег 1км. Бег 100м с различного старта и на скорость. Бег 100м с преодолением 5 препятствий.

*Прыжки:* Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание», подбор разбега. Тройной прыжок с места и небольшого разбега. Запрыгивание, спрыгивание с препятствий высотой до 1м. Прыжки через скакалку в «макс» темпе до 15сек. Выпрыгивание с набивным мячом.

*Метание:* Метание в цель из исходного положения сидя. Метание малого мяча на дальность в коридор 10м. Толкание ядра 2-3кг со скачка в сектор. Метание набивного мяча на результат.

*Игры:* «Сбор картошки», «Дотянись до верёвочки», «Сбей предмет», «Символ», «Снайпер», эстафеты.

*Знать:* Как измерять давление, пульс. Простейшие правила судейства соревнований по бегу, метанию, прыжкам. Правила передачи эстафетной палочки.

*Уметь:* Бежать с переменной скоростью 6мин. Выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч. Пройти на перегонки 400м. Пробежать 100м с преодолением 5 препятствий.

#### **Гимнастика(25 часов).**

*Основы знаний:* Что такое двигательный режим. Фазы опорного прыжка.

*Практический материал:*

*Строевые упражнения:* Размыкание в движении на указанный интервал, дистанцию. Построение в 2 шеренги, размыкание, перестроение в 4 шеренги. Повороты в движении, ходьба в различном темпе, направлении.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения* (упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в

расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища).

*Упражнения на гимнастической стенке:* Взмахи ногой в сторону. Приседания на одной ноге.

*Акробатические упражнения:* Кувырок назад из положения сидя. Стойка на голове и руках – мальчики, поворот направо и налево из исходного положения «мост» - девочки.

*Висы и упоры:* Из упора опускание вперёд, в вис присев.

*Переноска груза и передача предметов:* Передача набивного мяча в колонне между ног. Техника безопасности при переноске снарядов, переноска снарядов по группам на время.

*Лазание и перелезание:* Лазание на скорость по гимнастической стенке, канату. Подтягивание после передвижения по гимнастической стенке.

*Равновесие:* Ходьба по скамейке с доставанием с пола предметов. Сед, сед углом с различным положением рук на скамейке.

*Опорный прыжок:* Прыжок ноги врозь через козла в длину, ширину. Прыжок ноги врозь – девочки, согнув ноги – мальчики через козла в длину с поворотом на 90\*. Лазание по канату – спуск по гимнастической стенке – опорный прыжок.

*Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве:* Построение в 2 колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршрутка до ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений – упор присев и других без контроля зрения по инструкции. Прыжок в длину с разбега на заданное расстояние без отметки. Метание в цель различных по весу мячей. Передача мяча в колонне за 10, 15, 20сек.

*Знать:* Что такое фигурная маршрутка. Требования к строевому шагу. Что такое двигательный режим. Фазы опорного прыжка.

*Уметь:* Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе. Выполнять кувырок назад из исходного положения сидя. Изменять направление движения по команде. Выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь». Проводить анализ выполненного движения учащихся. Выполнять сед, сед углом с различным положением рук на скамейке.

#### **Лыжная подготовка(20 часов).**

*Основы знаний:* Температурные нормы и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжами для трудовой деятельности.

*Практический материал:* Одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный хода. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Правильное падение при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе 60м\*7раз, 200м\*3раза за урок. Передвижение на лыжах 2км – девушки, 3км – юноши. Эстафеты на кругу до 400м.

*Игры:* «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее?», «Пятнашки».

*Знать:* Температурные нормы и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Как правильно проложить учебную лыжню.

*Уметь:* Правильно падать при прохождении спусков. Передвигаться одновременными ходами в зависимости от

скольжения лыж и уклона учебного круга. Выполнять поворот махом, комбинированное торможение лыжами и палками. Пройти в быстром темпе 200м – девушки, 300м – юноши. Преодолеть на лыжах 2км – девушки, 2,5км – юноши.

#### **Спортивные и подвижные игры(12 часов).**

*Основы знаний:* Наказания при нарушении правил игры.

Волейбол.

*Практический материал:* Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Передача мяча в зонах (6-3-4, 5-3-4, 1-2-3) через сетку. Передача мяча в зонах (6-3-4, 5-3-4, 1-2-3), после приёма подачи. Общая физическая подготовка: прыжки у сетки, многоскоки, упражнения с набивными мячами.

*Игры:* «Пасовка волейболистов», эстафеты «волейболистов», учебная игра.

*Знать:* Наказания при нарушении правил игры.

*Уметь:* Выполнять приём и передачу мяча сверху и снизу в парах после перемещений, верхнюю прямую передачу в прыжке. Передавать мяч в зонах (6-3-4, 5-3-4, 1-2-3), после приёма подачи.

Баскетбол.

*Практический материал:* Ловля мяча 2-я руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча 2-я руками от груди в парах с продвижением в перед. Ведение с обводкой препятствий. Броски мяча по «корзине» в движении от груди. Подбор отскочившего от щита мяча. Правильное ведение с передачей, бросок в кольцо. Броски в «корзину» с разных позиций и расстояний. Бросок после ловли в движении с близкого расстояния. Общая физическая подготовка: ускорения, упражнения с набивными мячами, выпрыгивания, скакалка.

*Игры:* Учебная игра, «Поймай мяч», «Кто больше и точнее?», «Мяч капитану».

*Знать:* Наказания при нарушении правил игры.

*Уметь:* Ловить мяч 2-я руками с последующим ведением и остановкой. Передавать мяч 2-я руками от груди в парах с продвижением в перед. Выполнять ведение с обводкой препятствий; подбор отскочившего от щита мяча; броски в «корзину» с разных позиций и расстояний, бросок после ловли в движении с близкого расстояния.

**9 класс.**

#### **Лёгкая атлетика(30 часов).**

*Основы знаний:* Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

*Практический материал.*

*Ходьба:* Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно, прохождение отрезков 200м. Пешие переходы 4км.

*Бег:* Бег с низкого старта 100м. Эстафета 4 по 100м. Бег в медленном темпе 12мин. Бег на средние дистанции 800м. Кросс – юноши 1км, девушки 800м.

*Прыжки:* Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения.

*Метание:* Метание гранаты. Метание гранаты в цель. Толкание ядра.

*Игры:* «Лучший бегун», «Сумей догнать», эстафеты с бегом, «Кто дальше и точнее?», «Дотянись», «Стрелки», «Точно в ориентир», игры с мячом.

*Знать:* Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Как самостоятельно провести разминку перед соревнованиями.

*Уметь:* Пройти в быстром темпе до 4км по стадиону или пересеченной местности. Пробежать в медленном темпе 12 – 15мин. Бегать на короткие и средние дистанции 100м и 800м. Прыгать в длину способом «согнув ноги» с полного разбега, на результат и в обозначенное место. Прыгать в высоту способом «перешагивание» с полного разбега. Метать гранату с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место. Толкать ядро 3кг со скачка.

### **Гимнастика(30 часов).**

*Основы знаний:* Понятие спортивной этики. Правила соревнований по гимнастике.

#### *Практический материал.*

*Строевые упражнения:* Размыкание в движении. Сочетание ходьбы и бега в шеренге, колонне. Выполнение строевых команд за 5-8 классы. Фигурная маршировка, выполнение команд ученика.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения:* (упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища).

*Упражнения на гимнастической стенке:* Пружинистые приседания в положении выпад. Сгибание разгибание рук, опора ногами (мальчики), руками (девочки) на 2 – 3 рейку гимнастической стенки.

*Акробатические упражнения:* Кувырок вперёд – стойка на голове и руках толчком одной, махом другой – мальчики. Поворот направо – налево из исходного положения «мост» в упор на правое (левое) колено – девочки.

*Висы и упоры:* Вис на время с различным положением ног, повторение изученных в 5-8 классе.

*Переноска груза и передача предметов:* Передача одного или нескольких предметов в кругу, колонне.

*Лазание и перелезание:* Завязывание каната петлёй на бедре, подтягивание на канате.

*Равновесие:* Равновесие на правой (левой) ноге – «Ласточка».

*Опорный прыжок:* Прыжок боком через коня. Прыжок ноги врозь, согнув ноги через козла. Полоса препятствий: мальчики – лазание по канату на руках -спуск по гимнастической стенке -соскок прогнувшись с коня; девочки – опорный прыжок –пробежать по скамейке –соскок с поворотом на 90\*.

*Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве:* Поочерёдные однонаправленные движения рук, рук и ног; поочерёдные разнонаправленные движения рук, рук и ног. Прохождение 10м за определённое количество шагов. Касание рукой подвешенных предметов на расстоянии 3-4м за 10-20сек. Ходьба зигзагом по ориентирам с контролем зрения и без.

*Знать:* Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Понятие о спортивной этике.

*Уметь:* Подтягиваться на канате. Выполнять все виды опорных прыжков, равновесия. Преодолеть полосу препятствий. Коснуться рукой подвешенных предметов на расстоянии 3-4м за 10сек. Составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся.

### **Лыжная подготовка(20 часов).**

*Основы знаний:* Правила техники безопасности при прохождении спусков. Виды лыжного спорта. Правила соревнований по лыжным гонкам и сведения о готовности к соревнованиям.

*Практический материал:* Одновременный одношажный и двухшажный хода. Попеременный двухшажный ход. Поворот махом назад, кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах. Прохождение:

- на скорость 100м \* 5 раз;
- дистанции 4км по средне пересеченной местности;
- на время 2км по средне пересеченной местности.

*Игры:* Эстафеты с использованием различных лыжных ходов.

*Знать:* Виды лыжного спорта. Правила техники безопасности при прохождении спусков. Правила соревнований по лыжным гонкам (основные моменты). Название и технику лыжных ходов.

*Уметь:* Выполнять поворот на параллельных лыжах. Преодолевать бугры и впадины. Пройти в быстром темпе 300м – девушки, 500м – юноши. Преодолеть на лыжах 3км – девушки, 4км – юноши. Пройти на время 2км (соревнования).

### **Спортивные и подвижные игры(22 часов).**

#### Волейбол.

*Основы знаний:* Влияние занятий волейболом на готовность учеников трудиться. Санитарно - гигиенические требования к занятиям. Блокирование одиночное и парное.

*Практический материал:* Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Приём мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу 2-я руками через сетку на месте и в движении. Прыжки с места, с шага, с 3-х шагов у сетки 6 \* 10.

*ИГРЫ:* «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам», двухсторонняя игра, игры с элементами волейбола.

*Знать:* Влияние занятий волейболом на готовность учеников трудиться. Санитарно - гигиенические требования к занятиям. Блокирование одиночное и парное.

*Уметь:* Выполнять верхнюю прямую подачу; прямой нападающий удар через сетку с шагом; приём мяча снизу у сетки. Отбивать мяч снизу 2-я руками через сетку на месте и в движении.

#### Баскетбол.

*Основы знаний:* Практическое судейство. Понятие о тактике игры.

*Практический материал:* Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача 2-я руками при передвижении в парах, тройках. Ловля и передача 1-й рукой при передвижении в парах, тройках. Ведение с изменением направления. Броски в кольцо с различных положений.

*ИГРЫ:* «Очков набрал больше всех», «Самый точный», игры с элементами баскетбола двухсторонняя игра.

*Знать:* Понятие о тактике игры.

*Уметь:* Выполнять практическое судейство; повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; бросок в

кольцо из различных положений. Ловить и передавать мяч 2-я руками, 1-й рукой, при передвижении в парах, тройках. Ведение с изменением направления.

**Тематическое планирование:**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала:

Класс	Виды упражнений, время				Всего часов
	Гимнастика	Лёгкая атлетика	Лыжи\ снегоступы	Подвижные игры	
5	30	27	14\7	24	102
6	30	27	14	31	102
7	30	30	20	22	102
8	25	35	20	12	102
9	30	30	20	22	102

**7. Рекомендации к оценке предметных результатов**

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для образовательной области «География», готовность их применения в практической деятельности.

7.1. Планируемый уровень подготовки выпускников	Классы	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
	5 класс	<p>Фазы прыжка в длину с разбега. Правила безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Определение интервал. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Гигиена одежды. Правила безопасности при преодолении спусков.</p> <p>Т.Б. при передвижении к месту занятий.</p> <p>Правила расстановки игроков. Правила игры в баскетбол. Правила поведения на занятиях баскетболом.</p>	<p>Выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4мин, бегать на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 0,5м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Метать мяч в пол на высоту отскока.</p> <p>Выполнять команды «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя.</p> <p>Выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на правой, левой</p>

				<p>ноге; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза, ходить по скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, стойку на лопатках.</p> <p>Строиться в колонну и передвигаться с лыжами. Передвигаться скользящим шагом. Спускаться со склонов в низкой стойке. Подниматься по склону «лесенкой» наискось. Преодолеть на лыжах 1 км.</p> <p>Снегоступы одеть и снять. Передвигаться на снегоступах бегом и шагом.</p> <p>Выполнять нападающий удар 2-я руками сверху в прыжке. Ловить мяч над головой. Подавать мяч 2-я руками снизу. Разыгрывать мяч на 3 паса.</p> <p>Передвигаться без мяча (вправо, влево, вперед, назад); с ударами мяча об пол. Выполнять ведение мяча на месте и в движении; повороты на месте. Останавливаться по сигналу. Ловить и передавать на месте 2-я руками.</p>	
		<b>6 класс</b>	<p>Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</p> <p>Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два. Как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка. Для чего и когда применяются лыжи. Правила передачи эстафеты.</p>	<p>Ходить спортивной ходьбой. Пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин. правильно финишировать в беге на 60 м. правильно отталкиваться в прыжках в длину и высоту. Метать малый мяч в цель из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.</p> <p>Подавать команды при выполнении ОРУ. Соблюдать дистанцию в движении. Выполнять</p>	

			<p>Правила поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры.</p> <p>Правила расстановка игроков и перемещение по площадке. Общие сведения о волейболе.</p>	<p>прыжок через козла способом ноги врозь. Сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке. Преодолевать подряд несколько препятствий.</p> <p>Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе. Пройти в быстром темпе 100м. Преодолевать спуск в низкой стойке, тормозить «плугом». Преодолеть на лыжах 1,5км – девочки, 2км – мальчики.</p> <p>Останавливаться шагом. Передавать мяч 2-я руками от груди на месте и в движении. Выполнять ведение мяча на месте и в движении; бросок в кольцо 2-я руками снизу и от груди.</p> <p>Выполнять передачу 2-я руками сверху над собой, передачу 2-я руками сверху в парах, нижнюю прямую подачу, нападающий удар 2-я руками сверху в прыжке и разыгрывать мяч.</p>	
		<b>7 класс</b>	<p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.</p> <p>Как правильно выполнять перестроение уступом. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований. Правила безопасного прохождения спусков.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Основные правила игры.</li> </ul>	<p>Пройти в быстром темпе 20-30мин. Выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег. Бежать с переменной скоростью 5мин, равномерно в медленном темпе 8мин. Выполнять полёт в группировке в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10м. Выполнять толкание набивного мяча с места.</p> <p>Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Выполнять опорный прыжок через козла в длину и ширину, различать фазы опорного прыжка. Удерживать равновесие на рейке гимнастической скамейки. Передавать</p>	

				<p>набивной мяч в колонне. Выполнять наклоны к ноге расположенной на рейке гимнастической стенки, различные взмахи.</p> <p>Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном одношажном ходе. Пройти в быстром темпе 200м. Тормозить «плугом». Преодолеть на лыжах 2км – девочки и 3км – мальчики.</p> <p>Выполнять передача мяча сверху 2-я руками после перемещений; верхнюю передачу мяча брошенного партнёром на месте; верхнюю передачу мяча брошенного партнёром после перемещений.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Выполнять штрафной бросок; остановку прыжком, шагом; повороты на месте; вырывание и выбивание мяча; ловлю и передачу мяча 2-я руками от груди в движении; ловля и передачу 1-й рукой от плеча в движении; передачу в парах тройках. Бежать с изменением направления, скорости, с внезапной остановкой.</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

		<p><b>8 класс</b></p>	<p>Как измерять давление, пульс. Простейшие правила судейства соревнований по бегу, метанию, прыжкам. Правила передачи эстафетной палочки. Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Что такое двигательный режим. Фазы опорного прыжка. Температурные нормы и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Как правильно проложить учебную лыжню. Наказания при нарушении правил игры в волейбол и баскетбол.</p>	<p>Бежать с переменной скоростью 6мин. Выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч. Пройти на перегонки 400м. Пробежать 100м с преодолением 5 препятствий. Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе. Выполнять кувырок назад из исходного положения сидя. Изменять направление движения по команде. Выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь». Проводить анализ выполненного движения учащихся. Выполнять сед, сед углом с различным положением рук на скамейке. Правильно падать при прохождении спусков. Передвигаться одновременными ходами в зависимости от скольжения лыж и уклона учебного круга. Выполнять поворот махом, комбинированное торможение лыжами и палками. Пройти в быстром темпе 200м – девушки, 300м – юноши. Преодолеть на лыжах 2км – девушки, 2,5км – юноши. Выполнять приём и передачу мяча сверху и снизу в парах после перемещений, верхнюю прямую передачу в прыжке. Передавать мяч в зонах (6-3-4, 5-3-4, 1-2-3), после приёма подачи. Ловить мяч 2-я руками с последующим ведением и остановкой. Передавать мяч 2-я руками от груди в парах с продвижением в перед. Выполнять ведение с обводкой препятствий; подбор отскочившего от щита мяча; броски в «корзину» с разных позиций и расстояний, бросок после ловли в движении с близкого расстояния.</p>	
--	--	-----------------------	--	---	--

		<p><b>9 класс</b></p>	<p><b>Учащиеся должны знать:</b></p> <p>Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Как самостоятельно провести разминку перед соревнованиями.</p> <p>Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Понятие о спортивной этике.</p> <p>Виды лыжного спорта. Правила техники безопасности при прохождении спусков. Правила соревнований по лыжным гонкам (основные моменты). Название и технику лыжных ходов.</p> <p>Влияние занятий волейболом на готовность учеников трудиться. Санитарно - гигиенические требования к занятиям. Блокирование одиночное и парное.</p> <p>Понятие о тактике игры.</p>	<p><b>Учащиеся должны уметь:</b></p> <p>Пройти в быстром темпе до 4км по стадиону или пересеченной местности. Пробежать в медленном темпе 12 – 15мин. Бегать на короткие и средние дистанции 100м и 800м. Прыгать в длину способом «согнув ноги» с полного разбега, на результат и в обозначенное место. Прыгать в высоту способом «перешагивание» с полного разбега. Метать гранату с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место. Толкать ядро 3кг со скачка.</p> <p>Подтягиваться на канате. Выполнять все виды опорных прыжков, равновесия. Преодолеть полосу препятствий. Коснуться рукой подвешенных предметов на расстоянии 3-4м за 10сек. Составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся.</p> <p>Выполнять поворот на параллельных лыжах. Преодолевать бугры и впадины. Пройти в быстром темпе 300м – девушки, 500м – юноши. Преодолеть на лыжах 3км – девушки, 4км – юноши. Пройти на время 2км (соревнования).</p> <p>Выполнять верхнюю прямую подачу; прямой нападающий удар через сетку с шагом; приём мяча снизу у сетки. Отбивать мяч снизу 2-я руками через сетку на месте и в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять практическое судейство; повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; бросок в кольцо из различных положений. Ловить и передавать мяч 2-я руками, 1-й рукой, при передвижении в парах, тройках. Ведение с изменением направления.)</li> </ul>	
--	--	-----------------------	---	--	--

	<p>Планируемый результат: сформированная социально - трудовая готовность выпускников к самостоятельной жизни в социуме.</p>
<p><b>7.2. Система оценки по учебному предмету</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Критерии оценки знаний, умений, навыков</b></p> <p>Успеваемость по предмету «Физическая культура» в специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей:</p> <p>Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.</p> <p><b>По основам знаний.</b></p> <p>Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала.</p> <p>Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале.</p> <p>С целью проверки знаний используются различные методы.</p> <p>Метод опроса применяется в устной в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.</p> <p>Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.</p>

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» - учебный материал урока (физические упражнения) обучающийся усваивает и выполняет с незначительной организующей помощью учителя, темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне.

Оценка «4» - учебный материал урока (физические упражнения) обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности, темп деятельности средний, но к концу урока снижается.

Оценка «3» - учебный материал урока (физические упражнения) обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2» - в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**При оценке знаний учитываются индивидуальные особенности учащихся, учитель может снижать уровень требований к отдельным учащимся по наиболее сложным темам**

№ п./ п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся			Девочки		
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
1	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8

5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
6	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

**(Данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса).**

#### **8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с умственной отсталостью должно отвечать их особым образовательным потребностям. Технические средства обучения должны давать возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

Материально-техническое обеспечение программы по адаптивной физической культуре включает: печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения. 1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений. 2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте

3. Учебно-практическое оборудование.

а) спортивный инвентарь: 1. Мячи резиновые; 2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см); 3. Теннисные мягкие мячи для метания; 4. Скакалки; 5. Мешочки с песком-малые; 6. Кегли, кубики пластмассовые; 7. Сенсорная тропа; 8. Индивидуальные коврики; 9. Лыжи, ботинки, палки, коньки; 10. Секундомер; 11. Рулетка измерительная; 12. Мишень для метания в цель; 13. Аптечка; 14. Металлические дуги; 15. Гантели пластмассовые; 16. Стойки, планка для прыжков в высоту; 17. Мешочки с песком; 18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные); 19. Набивные мячи; 20. Мячи волейбольные; 21. Мячи баскетбольные; 22. Мячи футбольные; 23. Сетка для переноски и хранения мячей. б)

спортивное оборудование, спортивные тренажёры: 1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением. 2. Прыжковая яма; 3. Гимнастические скамейки; 4. Гимнастическая стенка; 5. Тренажёры: - разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины; - «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка; 6. Навесной турник; 7. Гимнастические маты; 8. Индивидуальные коврики; 9. Лабиринт. 4. Технические средства обучения: 1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины» 2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий; 3. Дидактический материал для изучения программного материала

4. Видеоролики по видам спорта; 5. Презентации (для изучения программного материала); 6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.