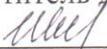


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Иванова Т.А.

« 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГОБОУ

«АШИ №9»

№ 99 от « 30 » августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 5-9 классов
на 2024-2025 учебный год

Рассмотрено на МО учителей
Протокол от 27 августа 2024 г. № 1

Составил(а): Полисадова Е.В.,
учитель

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе:

– Федерального закона от 29.12.2012 №-273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 года № 1599;

– Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930);

– Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного областного бюджетного общеобразовательного учреждения «адаптированная школа-интернат № 9».

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

Основные задачи изучения предмета:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале

гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» обязательной части учебного плана.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная 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 подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, 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 V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

1. Теоретические сведения.

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

2. 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.

3. Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

Практический материал:

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

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

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

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

4. Лыжная подготовка.

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.

5. 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).

6. Спортивные игры.

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

Практический материал.

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

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

Настольный теннис.

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

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

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

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

Таблица распределение учебного времени. Программа предусматривает изучение предмета в объеме:

№ п/п	Класс	Наименование предмета	Количество часов в неделю	Количество часов в год
-------	-------	-----------------------	---------------------------	------------------------

1	5	Адаптивная физическая культура	3	101
2	6	Адаптивная физическая культура	3	101
3	7	Адаптивная физическая культура	3	101
4	8	Адаптивная физическая культура	3	101
5	9	Адаптивная физическая культура	3	100

Таблица тематического распределения часов в 5 классе

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	«Знания о физической культуре»	В процессе обучения
2	«Гимнастика»	18
3	«Легкая атлетика»	33
4	«Лыжная подготовка»	19
5	«Подвижные игры»	11
6	«Спортивные игры»	20

Таблица тематического распределения часов в 6 классе

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	«Знания о физической культуре»	В процессе обучения
2	«Гимнастика»	18
3	«Легкая атлетика»	33
4	«Лыжная подготовка»	19
5	«Подвижные игры»	11
6	«Спортивные игры»	20

Таблица тематического распределения часов в 7 классе

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	«Знания о физической культуре»	В процессе обучения
2	«Гимнастика»	18
3	«Легкая атлетика»	33
4	«Лыжная подготовка»	19
5	«Подвижные игры»	11
6	«Спортивные игры»	20

Таблица тематического распределения часов в 8 классе

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	«Знания о физической культуре»	В процессе обучения
2	«Гимнастика»	18
3	«Легкая атлетика»	33
4	«Лыжная подготовка»	19
5	«Подвижные игры»	11
6	«Спортивные игры»	20

Таблица тематического распределения часов в 9 классе

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	«Знания о физической культуре»	В процессе обучения
2	«Гимнастика»	18
3	«Легкая атлетика»	33
4	«Лыжная подготовка»	19
5	«Подвижные игры»	11
6	«Спортивные игры»	19

Требования к подготовке обучающихся

5 класс

Личностные результаты:

- 1) Умение выслушать иное мнение и уважительно относиться к нему
- 2) Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (Различает «что я хочу» и «что я могу»).
- 3) Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения
- 4) Умение выстраивать добропорядочные отношения в коллективе
- 5) Принятие и выполнение социальной роли обучающегося
- 6) Соблюдение ТБ
- 7) Наличие стремления участвовать в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы
- 8) Способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
- 9) Знание правил поведения и коммуникации в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса
- 10) Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.
- 11) Восприятие важности учебы, любознательность и интерес к новому
- 12) Ученик активно участвует в процессе обучения
- 13) Участие в коллективной и групповой работе сверстников

14) Ориентация на здоровый и безопасный образ жизни

15) Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Занятие творческим трудом или спортом

Предметные результаты:

Минимальные:

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол, баскетбол и мини-футбол;

- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол;

- как правильно выполнять введение мяча из-за боковой линии при игре в мини-футбол;

- как правильно проложить учебную лыжню;

- температурные нормы для занятий на лыжах.

Достаточные:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;

- бегать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом.

Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния;

- принимать участие в судействе соревнований по баскетболу, волейболу и мини-футболу;

- выполнять «поворот упором»;

- сочетать попеременные ходы с одновременными;

- пройти в быстром темпе 150-200 м (девочки), 200-300 м (мальчики); - преодолеть на лыжах до 1 км – девочки, до 1,5 км – мальчики.

6 класс

Личностные результаты:

1) Умение выслушать иное мнение и уважительно относиться к нему

2) Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (Различает «что я хочу» и «что я могу»).

3) Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения

4) Умение выстраивать добропорядочные отношения в коллективе

- 5) Принятие и выполнение социальной роли обучающегося
- 6) Соблюдение ТБ
- 7) Наличие стремления участвовать в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы
- 8) Способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
- 9) Знание правил поведения и коммуникации в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса
- 10) Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.
- 11) Восприятие важности учебы, любознательность и интерес к новому
- 12) Ученик активно участвует в процессе обучения
- 13) Участие в коллективной и групповой работе сверстников
- 14) Ориентация на здоровый и безопасный образ жизни
- 15) Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Занятие творческим трудом или спортом

Предметные результаты:

Минимальные:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта;
- влияние занятий волейболом, баскетболом и мини-футболом на трудовую подготовку; - что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол и мини-футбол;
- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов.

Достаточные:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой; - уметь судить соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу и мини-футболу;

- выполнять поворот на параллельных лыжах;
- пройти в быстром темпе 200-300 м – девочки, 400-500 м – юноши;
- преодолевать на лыжах до 1,5 км – девочки, до 2 км – юноши.

7 класс

Личностные результаты:

- 1) Умение выслушать иное мнение и уважительно относиться к нему
- 2) Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (Различает «что я хочу» и «что я могу»).
- 3) Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения
- 4) Умение выстраивать добропорядочные отношения в коллективе
- 5) Принятие и выполнение социальной роли обучающегося
- 6) Соблюдение ТБ
- 7) Наличие стремления участвовать в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы
- 8) Способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
- 9) Знание правил поведения и коммуникации в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса
- 10) Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.
- 11) Восприятие важности учебы, любознательность и интерес к новому
- 12) Ученик активно участвует в процессе обучения
- 13) Участие в коллективной и групповой работе сверстников
- 14) Ориентация на здоровый и безопасный образ жизни
- 15) Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Занятие творческим трудом или спортом

Предметные результаты:

Минимальные:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта;
- влияние занятий волейболом, баскетболом и мини-футболом на трудовую подготовку; - что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол и мини-футбол;
- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов.

Достаточные:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м;

преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой; - уметь судить соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу и мини-футболу;

- выполнять поворот на параллельных лыжах;

- пройти в быстром темпе 200-300 м – девочки, 400-500 м – юноши;

- преодолевать на лыжах до 2 км – девочки, до 2,5 км – юноши.

8 класс

Личностные результаты:

1) Умение выслушать иное мнение и уважительно относиться к нему

2) Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (Различает «что я хочу» и «что я могу»).

3) Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения

4) Умение выстраивать добропорядочные отношения в коллективе

5) Принятие и выполнение социальной роли обучающегося

6) Соблюдение ТБ

7) Наличие стремления участвовать в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы

8) Способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях

9) Знание правил поведения и коммуникации в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса

10) Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.

11) Восприятие важности учебы, любознательность и интерес к новому

12) Ученик активно участвует в процессе обучения

13) Участие в коллективной и групповой работе сверстников

14) Ориентация на здоровый и безопасный образ жизни

15) Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Занятие творческим трудом или спортом

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

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

– демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении,

положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

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

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

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

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

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

- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

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

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

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

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

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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

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

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

– подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

– выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

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

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

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

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

– использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

– пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

– правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

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

9 класс

Личностные результаты:

1) Умение выслушать иное мнение и уважительно относиться к нему

2) Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (Различает «что я хочу» и «что я могу»).

3) Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения

4) Умение выстраивать добропорядочные отношения в коллективе

5) Принятие и выполнение социальной роли обучающегося

6) Соблюдение ТБ

7) Наличие стремления участвовать в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы

8) Способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях

9) Знание правил поведения и коммуникации в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса

10) Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.

11) Восприятие важности учебы, любознательность и интерес к новому

12) Ученик активно участвует в процессе обучения

13) Участие в коллективной и групповой работе сверстников

14) Ориентация на здоровый и безопасный образ жизни

15) Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Занятие творческим трудом или спортом

Предметные результаты:

Минимальные:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

- виды лыжного спорта;

- влияние занятий волейболом, баскетболом и мини-футболом на трудовую подготовку; - что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол и мини-футбол;

- виды лыжного спорта;

- технику лыжных ходов.

Достаточные:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой; - уметь судить соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу и мини-футболу;

- выполнять поворот на параллельных лыжах;

- пройти в быстром темпе 200-300 м – девочки, 400-500 м – юноши;

- преодолевать на лыжах до 3 км – девочки, до 3,5 км – юноши.

Форма контроля

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации в соответствии с Положением об итоговой, промежуточной аттестации, текущем контроле успеваемости и оценки уровня учебных и личностных достижений обучающихся с легкой умственной отсталостью.

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные

достижения обучающихся, усвоение учебного материала за курс 5-9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

Формами текущего контроля успеваемости по физической культуре: сдача контрольных нормативов; участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения. К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребенка.

Материально-техническое обеспечение

I. Спортивный инвентарь:

- Мячи массажные;
- Скакалки;

- Кегли, мычи пластмассовые;
- Сенсорная тропа;
- Индивидуальные коврики;
- Лыжи, ботинки, палки;
- Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
- Набивные мячи;
- Мячи волейбольные;
- Мячи баскетбольные;
- Мячи футбольные;

II. Учебно–практическое оборудование:

- Игровая площадка;
- Прыжковая яма;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастическая стенка;

Тренажёры:

- Разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
- «Мистер – степпер» для развития и укрепления мышц стопы;
- Беговая дорожка;
- Навесной турник;
- Гимнастические маты;
- Дидактический материал для изучения программного материала;
- Видеоролики;
- Презентации (для изучения программного материала).