

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Государственное казенное специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа общеобразовательная школа Краснодарского края

РАССМОТРЕНО
методическим
объединением учителей
технологии, физической
культуры и ОБЖ
ГКСУВУЗТ ОШ КК.
Руководитель МО

Слисаренко М.Г.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УР

Угрюмова В.Ю.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
решением
педагогического совета
ГКСУВУЗТ ОШ КК
Председатель

Лысенков Н.А.
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5– 9 классов с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

станция Переясловская 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

№ 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного 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.

Задачи обучения:

- 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;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно - патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Из них 170 часов отведено на изучение модуля «Футбол» : в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю). Модуль реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает: право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Основные средства и правила закаливания организма. Значение утренней гимнастики. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Санитарно-гигиенические требования к занятиям физкультурой. Предупреждение травматизма. Режим дня и его значение для современного школьника

Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.

Знакомство с историей древних Олимпийских игр

Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе

Легкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.

Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе. Тесты развития физических качеств. Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Спортивная ходьба. Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Техника бега с высокого старта. Бег на отрезках до 30 м. Техника бега с низкого старта. Бег на средние дистанции (150 м)

Бег с переменной скоростью до 2 мин. Медленный бег равномерной скоростью по пересеченной местности. Кроссовый бег до 500 м. Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с полного разбега. Эстафета 4*30 м. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Тесты развития физических качеств.

Спортивные игры.

Баскетбол

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, Предупреждение травматизма. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке баскетболиста. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам

Пионербол.

Правила пионербола. Значение и основные правила закаливания.

Перемещение на площадке в пионерболе, Прием и передача мяча двумя руками устены и в парах. Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Техника подачи мяча в пионерболе. Предупреждение травматизма. Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра.

Волейбол

Правила игры в волейбол, наказания за нарушение игры и судейство. Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками после перемещения. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Передача мяча через сетку Игровая деятельность с использованием приёмов подачи, передачи мяча снизу и сверху. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка.

Теоритические сведения о передвижении на лыжах. Имитация передвижения на лыжах способом одновременного бесшажного хода. Знакомство со способом подъема на лыжах, спуска со склона в высокой стойке. Имитация техники подъема «лесенкой»

Гимнастика

Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Значение утренней гимнастики. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног, с сопротивлением. на развитие ориентации в пространстве, на равновесие. на предупреждение плоскостопия, с гимнастическими палками, для формирования правильной осанки, со скакалками, с набивными мячами, для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Равновесие на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке. Эстафеты с предметами.

Модуль «Футбол»

Техника ведения мяча, передачи и остановки мяча со сменой положения мест вперед и назад, развороты с мячом, финт «Переступание через мяч», отбор мяча, отбор мяча корпусом (обучение), удар по мячу внутренней и средней частью подъема (обучение) Игровая деятельность с использованием ранее разученных технических приёмов 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей, 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.

6 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования к занятиям физической культурой . История олимпийских игр.

Легкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе. Тесты развития физических качеств. Ходьба на скорость 15-20 мин в различном темпе с изменением шага Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта. Бег на скорость до 60 м. Бег на средние дистанции (300 м). Бег на среднюю дистанцию (400 м). Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям спортом. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Медленный бег с равномерной скоростью по пересеченной местности. Кроссовый бег до 1000 м. Запрыгивание. Преодоление полосы препятствий. Эстафета 4*60 м Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Тесты развития физических качеств.

Спортивные игры.

Баскетбол

Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх.

Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства, Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча правой и левой рукой попеременно. Ведение мяча с обводкой препятствий в беге. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Бросок мяча по корзине в движении. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Эстафеты с элементами баскетбола .Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивным играми. Правила игры в волейбол, наказания за нарушение игры и судейство. Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте , тоже после перемещения. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты с элементами волейбола. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Передача мяча через сетку .Игровая деятельность с использованием приёмов ,подачи, передачи мяча снизу и сверху.

Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка

Теоритические сведения о передвижении на лыжах. Имитация передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом.

Тренировочные упражнения комбинированное торможение на лыжах.

Гимнастика

Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте, повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие, преодоление сопротивления, развитие ориентации в пространстве, на укрепление мышц туловища, рук и ног, с гантелями, со скакалками, с гимнастическими палками, с набивными мячами, для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке Опорный прыжок

Модуль «Футбол»

Техника ведения мяча и удар по мячу, финты, передачи и остановки/приема мяча, ведения и передачи мяча. Тактическая комбинация (ведение + финт + удар/передача) Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). Игра 3х3 (малые ворота) Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Игра 2х1 + вратарь (с разными заданиями и завершением). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).

7 класс

Знания о физической культуре.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка Самонаблюдение и самоконтроль. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен) Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Легкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага. Тесты развития физических качеств. Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения. Бег на скорость до 60 м. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60 м – 3 раза. Бег на среднюю дистанцию (400 м) Бег с переменной скоростью до 5 мин Медленный бег с равномерной скоростью по пересеченной местности. Кроссовый бег до 2000 м. Эстафетный бег. Эстафета 4*60 м. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Полоса препятствий. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с полного разбега. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание теннисного мяча с места на

дальность. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Тесты развития физических качеств.

Спортивные игры.

Баскетбол

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, Судейство. Предупреждение травматизма. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий, с сопротивлением, с изменением направления шагом и бегом с сопротивлением. Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места, в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Тактика игры в нападении и защите. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол, наказания за нарушение игры и судейство. Стойка волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте, после перемещений. Прием и передача мяча над собой сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Прием подачи снизу двумя руками. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Передача мяча через сетку. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Игровая деятельность с использованием приёмов подачи, передачи мяча снизу и сверху. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка

Теоритические сведения о передвижении на лыжах. Имитация передвижения попеременным одновременным бесшажным ходом с торможением лыжами и палками.

Гимнастика

Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Повороты направо,налево, кругом (переступанием).

Упражнения на равновесие, преодоление сопротивления, развитие ориентации в пространстве, укрепление мышц туловища, рук и ног, с сопротивлением, для формирования правильной осанки, с гимнастическими палками, со скакалками, с гантелями, с набивными мячами, на гимнастической лестнице, на укрепление мышц туловища, рук и ног, на развитие ориентации в пространстве, для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Опорный прыжок

Модуль «Футбол»

Техника ведения мяча и удар ногой по мячу, финты и отбор мяча, передачи и

остановки/приема мяча, ведения и передачи мяча, передачи и остановки мяча, передачи и приема мяча ведения и передачи мяча.Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 3х3 (малые ворота). Игра 4х4 (малые ворота). Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари.

8 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Планирование занятий физической культурой .

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

История зарождения олимпийского движения в России (СССР)

Легкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Эстафеты с элементами легкой атлетики Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Тесты развития физических качеств.

Бег на короткую дистанцию. Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Бег на среднюю дистанцию (400 м). Равномерный бег 500 м. Бег с переменной скоростью до 10 мин. Медленный бег с равномерной скоростью по пересеченной местности. Кроссовый бег до 2000 м Эстафеты с элементами легкой атлетики. Эстафетный бег .Эстафета4*60 м Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с полного разбега.Полоса препятствий. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Тесты развития физических качеств.

Спортивные игры.

Баскетбол

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, Судейство. Предупреждение травматизма.Ведение мяча с изменением направления, с обводкой препятствий, с обводкой препятствий с сопротивлением.Вырывание и выбивание мяча.Бросок мяча по корзине одной

рукой от головы , одной рукой в движении. Штрафной бросок. Эстафеты с элементами баскетбола. Действия игроков в нападении, в защите. Командные действия игроков в нападении, в защите. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам

Волейбол

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол, наказания за нарушение игры и судейство. Стойка волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте . Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками после перемещения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу в две руки. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Передача мяча через сетку. Игровая деятельность с использованием приёмов подачи, передачи мяча снизу и сверху. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка

Теоритические сведения о передвижении на лыжах. Освоение техники одновременного одношажного хода Имитация передвижения одновременным одношажным ходом.

Гимнастика

Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие, преодоление сопротивления, развитие ориентации в пространстве, укрепление мышц туловища, рук и ног, с сопротивлением, с гимнастическими палками, со скакалками, с гантелями, с набивными мячами, на укрепление мышц туловища, рук и ног , для формирования правильной осанки, для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. Составление и выполнение комбинации на скамейке. Упражнения на гимнастической стенке. Опорный прыжок.

Модуль «Футбол»

Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой, передачи и остановка мяча передача и прием мяча, ведения и передачи мяча в движении, передачи и остановки мяча, передачи и приема мяча, передачи мяча в движении, удара по мячу головой (обучение) Взаимодействие, контроль мяча. Игровая деятельность с использованием ранее разученных технических приёмов. Упражнение «Удар по воротам после комбинации «Стенка». Упражнение «Квадрат 3x1, 4x1, 4x2». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 4x4 (малые ворота). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари.

9 класс

Знания о физической культуре.

Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Легкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м. Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км. Тесты развития физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на 60 м. Бег на скорость до 60 м. Эстафета 4*100 м. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий. Бег на средние дистанции (500 м). Бег на средние дистанции (800 м) Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут. Медленный бег с равномерной скоростью по пересеченной местности до 10 минут. Кроссовый бег до 2000. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжки в длину с места Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги. Прыжок в длину с полного разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Тесты развития физических качеств.

Спортивные игры.

Баскетбол

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Правила игры Судейство. Предупреждение травматизма. Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом с обводкой препятствий. Передача мяча и ловля в движении шагом в парах и тройках. Бросок по корзине двумя руками от груди в движении, одной рукой от плеча, одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Командные тактические действия в нападении. Командные тактические действия в защите. Совершенствование технических приемов с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Учебная игра в баскетбол. Судейство.

Волейбол

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол, Судейство. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками после перемещения через сетку. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов. Передача мяча в зонах. Переход по площадке после потери мяча. Игровая деятельность с использованием приёмов подачи, передачи мяча снизу и сверху. Учебная игра в волейбол.

Лыжная подготовка

Теоритические сведения о передвижении на лыжах. Имитация передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом.

Гимнастика

Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с мячами, с обручем, с набивными мячами, на расслабление мышц, с сопротивлением, на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения - кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, «Полушпагат», руки в стороны Акробатическая комбинация. Дыхательные упражнения. Переноска груза и передача предметов. Разновидности прыжков ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке. Выполнение несложных комбинаций на скамейке. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на гимнастической стенке. Лазанье различными способами. Опорный прыжок.

Модуль «Футбол»

Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой, ведения мяча и удар по мячу ногой, ведения, передачи в движении и прием мяча, ведения мяча и финты, передачи мяча в движении, передачи и прием мяча, Техника передачи мяча в движении и прием мяча, удара по мячу головой Взаимодействие, контроль мяча. «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Удар по мячу головой в прыжке ». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). Игра 2x2, 3x3, 4x4 (малые ворота). Игровая деятельность с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари . Учебная игра по правилам.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе **Личностные результаты:**

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
 - сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления

здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

- Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знать правила техники выполнения двигательных действий;

- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

- соблюдать

требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе
Личностные результаты:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Уровни достижения предметных результатов

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки

- спортивных игр и других видов физической культуры; –
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики; –
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; –
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
 - знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
 - уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; –
 - участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
 - уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; – осуществлять их объективное судейство;
 - знать спортивные традиции своего народа и других народов; –
 - знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
 - знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
 - знать правила техники выполнения двигательных действий;
 - знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки; – соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе**
Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

**Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
в 7 классе**

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходить в различном темпе с различными исходными положениями
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
 - взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
 - иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
 - знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
 - уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
 - уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- иметь представления о двигательных действиях;
 - соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

Тесты для обучающихся в 5,6,7,8 классах

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
 - наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5, 6,7,8 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.
Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):
у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре
(5 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики					
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+5	+8	+12	+6	+11	+16
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний(тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5-13,0	12,9/12,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15

6	Бег на 500 м	Без учета времени
---	--------------	-------------------

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15	
6	Бег на 500 м	Без учета времени						

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (8 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

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

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

– формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Минимальный уровень:

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

– демонстрировать правильную осанку; 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;

– понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

– планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

– выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

– знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

– демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

– определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и учебной деятельности;

– демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

– участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

– оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;

– применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);

- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

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

Тесты для обучающихся в 9 классе:

- бег 100м
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств обучающихся 9 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания(тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

б. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (9 класс)*

п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	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
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8

Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
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

ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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.

5 класс Обучение направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, футболом.

6 класс Обучение направлено на всестороннее развитие ребенка,

развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

7 класс 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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- 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.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

8 класс 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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- 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.

В этот период применяется большое количество разнообразных

методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

9 класс 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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- 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.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Тематическое планирование

№	Название раздела	5 кл.		6 кл.		7 кл.		8 кл.		9 кл.	
		Кол-во часов	Контр. работы	Кол-во часов	Контр. работы	Кол-во часов	Контр. работы	Кол-во часов	Контр. работы	Кол-во часов	Контр. работы
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения									
2	Гимнастика	18	1	18	2	18	2	18	2	18	2
3	Легкая атлетика	22	4	22	3	22	3	22	3	22	3
4	Лыжная подготовка	2		2		2		2		2	
5	Спортивные игры	26	2	26	2	26	2	26	2	26	2
	Итого:	68	7	68	7	68	7	68	7	68	7
6	Модуль «Футбол»	34	3	34	3	34	3	34	3	34	3
	Итого:	102	10	102	10	102	10	102	10	102	10

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

<https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d6ea411f3621a45b408b.pdf>

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организа-ций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — М. Просвещение, 2017.

https://mouschool173.ucoz.zu/ru/DATA/umk_fizra.pdf

<https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=d14632 Педагогические условия обучение школьников элементам игры в баскетбол
2. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
3. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО .ру Нормативы Минспорта РФ-Part 5
4. http://easyen.ru/load/scenani_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287