

казенное общеобразовательное учреждение Омской области
«Тарская адаптивная школа-интернат»

Утверждаю:

Директор

КОУ «Тарская адаптивная школа-интернат»

_____ Сафронов В.В.

приказ № 89 от 29 августа 2024 г.

Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
5 класс

Рассмотрена: на заседании методического объединения учителей
общеобразовательных предметов, протокол №1 от 26 августа 2024 года.

Согласована: заместитель директора по учебной работе _____ О.В. Носкова
26 августа 2024года

Составитель: учитель первой квалификационной категории Ю.А. Ершов

2024-2025 учебный год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
7. Описание методического и материально – технического обеспечения образовательной деятельности

Приложения

Приложение 1 Контрольно-измерительные материалы

Приложение 2 Критерии оценивания и мониторинговые формы

Приложение 3 Лист корректировки рабочей программы

Аннотация к рабочей программе «Адаптивная физическая культура» 5 класс

Рабочая программа по учебному предмету Адаптивная физическая культура предназначена для обучающихся 5 класса с интеллектуальными нарушениями.

Программа составлена на основе следующих документов:

– Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 73-ФЗ.

– Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

– Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

– Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г.)

– Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой, 2018.

– Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) казённого общеобразовательного учреждения Омской области «Тарская адаптивная школа-интернат».

– Положения о разработке рабочих программ по учебным предметам, курсам коррекционной работы и внеурочной деятельности КОУ «Тарская адаптивная школа - интернат».

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всех систем работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Рабочая программа предназначена для учащихся 5 класса специальной (коррекционной) школы и составлена с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся, уровня их знаний и умений.

Рабочая программа по учебному предмету Адаптивная физическая культура представляет собой документ, включающий в себя: пояснительную записку, содержание программы, требования к уровню подготовки учащихся, тематическое планирование, учебно – методическое обеспечение образовательного процесса.

Количество часов в неделю - 2 часа.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету Адаптивная физическая культура предназначена для обучающихся 5 класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена на основе следующих документов:

– Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 73-ФЗ.

– Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

– Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

– Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г.)

– Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой, 2018.

– Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) казённого общеобразовательного учреждения Омской области «Тарская адаптивная школа-интернат».

– Положения о разработке рабочих программ по учебным предметам, курсам коррекционной работы и внеурочной деятельности КОУ «Тарская адаптивная школа - интернат».

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всех систем работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Рабочая программа предназначена для учащихся 5 класса специальной (коррекционной) школы и составлена с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся, уровня их знаний и умений.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» представляет собой документ, включающий в себя: пояснительную записку, содержание программы, требования к уровню подготовки учащихся, тематическое планирование, учебно – методическое обеспечение образовательного процесса.

Количество часов в неделю - 2 часа.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- развитие и формирование двигательных способностей и навыков в процессе обучения;
- формирование правильной осанки;
- освоение доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе 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: пионерболом, баскетболом.

Содержание разделов

| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | |
| 2 | Гимнастика | 31 | |
| 3 | Легкая атлетика | 16 | |
| 4 | Спортивные игры | 21 | |
| | Итого: | 68 | |

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет Адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП для 5 класса предусмотрено 2 часа в неделю.

4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- 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.

Предметные:

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

5. Содержание учебного предмета в учебном плане.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушно-душные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

Подвижные игры включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта.

Коррекционные: «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».

С элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Мяч соседу», «День-ночь».

На развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещенное движение», «Найди предмет такого же цвета», «Посадка и сбор овощей».

С ходьбой, бегом: «Пятнашки маршем», «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Бег за флажками», «Перебежки с вырубкой», «Пустое место». Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», «С кочки на кочку».

С метанием мяча на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель», «Кто дальше бросит?».

С элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».

С элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».

Раздел «Гимнастика»

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Понятие «интервал».

Практический материал

Строевые упражнения. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре). Смена ног при ходьбе. Ходьба по ориентирам. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на поясе). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища направо, налево. Лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать

пальцы. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди.

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Упражнения для формирования правильной осанки. Повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами

С обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Переноска и передача предметов. Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке; приседание на двух ногах; различные прыжки на скамейке; прыжки через гимнастическую скамейку, с упором на нее.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем). Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту и метании мяча.

Практический материал

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 1 мин. Бег широким шагом на носках по прямой. Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Раздел «Спортивные игры» Пионербол, Баскетбол

Теоретические сведения

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Оборудование и инвентарь.

Практический материал

Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку. Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах. Ловля мяча над головой. Поддача мяча одной рукой сбоку (боковая поддача). Ловля мяча двумя руками после подачи. Розыгрыш мяча. Учебные игры.

Варианты ловли и передачи мяча: объяснение и показ. Броски мяча в парах: из-за головы; с отскоком от пола; за голову; одной рукой от плеча. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в различных исходных положениях.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности | Дата | |
|--|---|--------------|---|--------|------|
| | | | | план | факт |
| Ичетверть (16 часов) | | | | | |
| Раздел программы: Легкая атлетика (6 часов) | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Правила подвижной игры: Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах площадки, за линиями. Одна команда идёт маршем (шеренгой) в направлении другой. Когда марширующие находятся на расстоянии 3–5 м от линии противника, учитель внезапно подаёт сигнал, по которому наступавшие убегают за свою линию, а игроки другой команды стараются их осалить до линии. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды. | 02.09. | |
| 2 | Бег на короткие дистанции (стартовый разбег) | 1 | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присев, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (30 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Пустое место». Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время. | 05.09. | |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | 1 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые | 09.09. | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--------|--|
| | в движении. Бег с низкого старта | | упражнения. Техника низкого старта: объяснение и показ. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» Выпады в ходьбе (туловище наклонено, голова слегка опущена) с переходом на бег по сигналу учителя. Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. | | |
| 4 | Метание малого мяча на дальность | 1 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с низкого старта на время. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 12.09. | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу. | 16.09. | |
| 6 | Кроссовая подготовка. Игры по выбору ребят | 1 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег без учета времени. Дыхательные упражнения. Спортивные игры. | 19.09. | |
| Раздел программы: Гимнастика (5 часов) | | | | | |
| 7 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Упражнения в равновесии на г/скамейке: стойка на одной ноге поперек рейки гимнастической скамейки, другую ногу вперед (назад, в сторону); ходьба | 23.09. | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| | | | приставными шагами по скамейке и рейке скамейки; ходьба выпадами и основная стойка — поворот кругом прыжком. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке | | |
| 8 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке | 1 | Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии на г/скамейке: ходьба переменными шагами и соскок с конца г/скамейки в глубину; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба с предметом на голове; пройти до середины, присесть, коснувшись коленом скамьи, встать и дойти до конца. Эстафеты с использованием г/скамейки. Игра на внимание. | | |
| 9 | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. | | |
| 10 | Общеразвивающие упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. Называть основные признаки правильной осанки. Комплекс упражнений на осанку с мешочками. Подвижная игра «Запрещенное движение». | | |
| 11 | Эстафеты с элементами гимнастики | 1 | Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Челночный бег с кубиками. Эстафеты: а) «Пролезь через мост»; б) «Бег прыжками через скакалку»; в) «Прыжки на одной ноге»; г) «Эстафета с переноской груза»; д) «Передача мяча в колонне». Дыхательные упражнения. | | |
| Раздел программы: Спортивные игры (5 часов) | | | | | |
| 12 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Развитие координационных способностей. | | |
| 13 | Ведение мяча наместе | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | | | и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника правой и левой рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | | |
| 14 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди Ведение мяча на месте | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Варианты ловли и передачи мяча: объяснение и показ. Броски мяча в парах: из-за головы; с отскоком от пола; за голову; одной рукой от плеча. Объяснение и показ техники передачи мяча двумя руками от груди. Выполнение передачи у стены. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Ведение мяча на месте правой и левой рукой в различных исходных положениях: в приседе; стоя на коленях: сидя. Упражнение «восьмерка» с теннисным мячом. | | |
| 15 | Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. В парах передача набивного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах: а) на месте; б) в движении. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Ведение мяча при передвижении шагом с изменением направления («змейкой»). Эстафеты с бросками и ловлей мяча. | | |
| 16 | Остановка двумя шагами | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Легкоатлетические прыжки в шаге. Имитация шагов остановки с места. Выполнение остановки двумя шагами по звуковому и зрительному сигналу учителя после передвижения бегом. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему». | | |
| | | | | | |

II четверть (16 часов)
Спортивные игры: Баскетбол (4 часа)

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 17 | Повороты на месте. Ведение мяча в движении | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ техники выполнения поворотов. Повороты без мяча и с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении по разметке баскетбольной площадки. Подвижная игра «Мяч капитану» | | |
| 18 | Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу. Повороты на месте | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с теннисными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие силы и координации движений. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу в стену. Согласованность работы ног и рук. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу с расстояния 3 – 4 м (постепенно увеличивая расстояние). То же, но в виде соревнования. Повторить повороты с мячом на месте. | | |
| 19 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Объяснение и показ. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с расстояния 1-2 м (попасть 4 – 5 раз), затем увеличить расстояние до 3 – 4 м. На площадке отмечены «точки», с которых занимающиеся выполняют броски (переход на другую точку после двух попаданий). Подвижные игры «Борьба за мяч», «Забрось мяч в кольцо». | | |
| 20 | Совершенствование изученных технических элементов в | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| | игровых условиях | | Развитие кондиционных и координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам. | | |
| Спортивные игры: Пионербол (12 часов) | | | | | |
| 21 22 | Стойки и перемещения игрока. Расстановка игроков на площадке | 2 | Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Повторить зоны на площадке, расстановку и переход игроков. Подвижная игра «Перестрелка» | | |
| 23 | Ловля мяча двумя руками над головой | 1 | Ходьба и бег с изменением скорости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля волейбольного мяча в парах: от головы; снизу двумя руками; из-за головы с ударом об пол. Бросок мяча вверх на разную высоту и ловля мяча над головой. Ловля мяча над головой мяча, брошенного партнером. То же, но стоя через сетку. То же, но после перемещения. Учебная игра в пионербол. | | |
| 24 | Нижняя боковая подача. Ловля мяча двумя руками после подачи | 1 | Ходьба и бег по линиям волейбольной площадки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча правой и левой рукой из-за головы партнеру. Подводящие упражнения: а) подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад; б) подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара правой. Выполнять, стоя в 4 м от стены, после отскока | | |

| | | | | | |
|----------|--|---|---|--|--|
| | | | ловить мяч; в) то же, но в парах: стоя на боковых линиях площадки, партнеры выполняют подачи друг другу. В парах, стоя через сетку с расстояния 3 – 6 м: 1-й выполняет нижнюю боковую подачу, 2-й игрок ловит мяч двумя руками (смена после серии подач). Подвижная игра «Поддай и попади». Учебная игра. Упражнения на дыхание. | | |
| 25 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с прыжками. Метание теннисного мяча в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Соревнование на точность метания. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Из и.п. – стоя на г/скамейке, бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в прыжке, с приземлением на пол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке с 3-х шагов разбега. Повторить нижнюю боковую подачу. Учебная игра | | |
| 26 27 | Передача мяча двумя руками в парах | 2 | Ходьба и бег с изменением скорости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски теннисного мяча в стену одной рукой, ловля двумя; бросок в стену и ловля после отскока от пола. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | | |
| 28 29 | Передача мяча двумя руками через сетку | 2 | Ходьба и бег с изменением скорости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски теннисного мяча в стену одной рукой, ловля двумя; бросок в стену и ловля после отскока от пола. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте | | |

| | | | | | |
|----------|--|---|--|--|--|
| | | | и после перемещения вперед в парах. | | |
| 30 31 | Розыгрыш мяча | 2 | Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения игрока на площадке. Взаимодействия игроков на площадке. Игровые упражнения в тройках для розыгрыша мяча: одна команда выполняет подачу, вторая – розыгрыш мяча в 3 касания. Подвижная игра с передачей мяча. Учебная игра. | | |
| 32 | Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с элементами пионербол. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в пионербол. | | |
| | | | | | |

III четверть (20 часов)

Раздел программы: Гимнастика (10 часов)

| | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|---|---|--|--|
| 33 | ОРУ для профилактики плоскостопия. | Научиться выполнять общеразвивающие упражнения для профилактики плоскостопия. | Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Упражнения для профилактики плоскостопия с теннисными мячами. Группировка из различных и. п. Показ и объяснение техники стойки на лопатках. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги. Игра на внимание. | 1 | | |
| 34 | Стойка на лопатках | Научиться выполнять стойку на лопатках | Показ и объяснение техники стойки на лопатках. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги. Перекааты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине.эстафеты с элементами | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|--|
| | | | гимнастики. | | | |
| 35 | Простые и смешанные висы и упоры | Научиться выполнять простые и смешанные упоры и висы | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения, упражнения у г/стенки. Повторить простые и смешанные висы и упоры, изученные ранее. Перемещения занимающихся на гимнастических снарядах в этих положениях. Эстафеты с использованием перемещений в упорах. Упражнения на расслабление. | 1 | | |
| 36 | Упражнения на развитие равновесия | Научиться выполнять упражнения на развитие равновесия | Совершенствовать способность сохранять равновесие, развивается точность и тонкая координация движения | 1 | | |
| 37 | ОРУ с набивными мячами. | Научиться выполнять общеразвивающие упражнения с набивными мячами и опорный прыжок | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Игра на внимание. | 1 | | |
| 38 | Упражнения для развития правильной осанки. Формирование правильной фигуры. | Научиться держать осанку правильно | Ходьба и бег. ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки у стены. Игры «Ходим в «шляпах», «Совушка», «Слушай внимательно». | 1 | | |
| 39 | Переноска груза и передача предметов | Научиться выполнять переноску груза и передачу предметов | Ходьба и бег. ОРУ. Упражнения в парах с набивными мячами (2 кг). Развитие силы и ловкости. Передача нескольких предметов в кругу (кегли, баскетбольные мячи, обручи и др.). Передача набивных мячей: в шеренге; в | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|--|
| | | | колонне. Переноска набивных мячей: а) в руках перед собой (держат снизу); б) сбоку под рукой; в) на голове (с помощью рук). Переноска гимнастической скамейки вдвоем, взяв скамейку за концы. Переноска одного двумя (сидящего на руках; с поддержкой под руки и колени). | | | |
| 40 | Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках | Научиться проходить через препятствия | Ходьба и бег. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие ловкости и быстроты. Подлезание под препятствие: в обруч; натянутый на разной высоте шнур (низко пригнувшись; по-пластунски); под гимнастическим козлом; под невысоким барьером. | 1 | | |
| 41 | Преодоление препятствий | Научиться преодолевать препятствия | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Развитие силы и выносливости. Перелезание через гимнастические скамейки, установленные друг на друга; через гимнастического козла; пройти «болото»; лазанье по гимнастической стенке; прыжки через предметы. Эстафеты с преодолением препятствий и передачей предметов. Игра на внимание. | 1 | | |
| 42 | Эстафеты с элементами гимнастики | Научиться выполнять эстафеты с элементами гимнастики | Ходьба и бег с изменением скорости и направления по ориентирам. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты: а) прыжки, мяч зажат голеностопными суставами; б) «Передал – садись»; в) прокатить мяч «змейкой» между фишками; г) прыжки на фитболе; д) пройти по г/скамейке, перешагивая через предметы; е) прыжки через г/скамейку толчком двумя с опорой руками о г/скамейку (5 прыжков); ж) бег прыжками через скакалку; з) «переправа» в | 1 | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|
| | | | обручах; и) выполнить кувырок вперед на г/мате, обратно бегом. Дыхательные упражнения. | | | |
| Раздел программы: Легкая атлетика (10 часов) | | | | | | |
| 43 44 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Научиться выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Ходьба, бег. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). | 2 | | |
| 45 | Низкий старт | Научиться бегать с низкого старта | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Старты из различных исходных положений (с опорой на руки). Бег с изменением направления по сигналу учителя. Выполнение стартового положение по командам «На старт!» и «Внимание!». Многократное выполнение стартового положения обучаемыми самостоятельно. В парах – бег, преодолевая сопротивление партнёра, на отрезках 10 – 15 м. (занимающийся из положения, стоя в наклоне вперёд, упирается прямыми руками в плечо партнёра, оказывающего умеренное сопротивление). Встречная эстафета. Бег 60 метров – на результат. | 1 | | |
| 46 | Бег с преодолением препятствий | Научиться выполнять бег с преодолением препятствий | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на автопокрышках. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек). Перепрыгивания через препятствия с наступанием на них одной ногой. Бег с преодолением естественных препятствий. Дыхательные упражнения. | 1 | | |

| | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|--|--|
| 47 48 | Метание малого мяча на дальность | Научиться метанию малого мяча на дальность | Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. ТБ при метаниях мяча. Выполнение хвата малого мяча. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаг левым боком к направлению метания. Метание малого мяча с одного шага (упражнение выполняют в парах). Подвижные игры с метанием «Снайперы», «Точно в цель». Ознакомление с правилами соревнований по метанию малого мяча. Метание мяча с разбега на результат. | 2 | | |
| 49 50 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Научиться выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Ходьба, бег. ОРУ с использованием автопокрышек. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком». Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с разбега на результат. | 2 | | |
| 51 52 | Игры по выбору | Играть в игры | Игровые упражнения. Общеразвивающие упражнения с мячом, скакалкой. | 2 | | |
| | | | | | | |

VI четверть (16 часов)

Раздел программы: Гимнастика (6 часов)

| | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|--|
| 53 | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами | <p>Научиться выполнять общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Закрепить представление и обеспечить основами знаний о технике передачи, толчка и броска набивного мяча.</p> <p>-Формирование правильной осанки, добиваясь свободного ненапряжённого положения туловища во время передачи, броска, перекачивания мяча;</p> <p>-Укрепление ОДА (опорно-двигательный аппарат) и повышение физической подготовленности обучающихся.</p> | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой | 1 | | |
| 54 | Формирование навыка правильной осанки. Контроль за осанкой. | Научиться выполнять упражнения на формирование правильной осанки | Ходьба и бег. ОРУ. Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки | 1 | | |
| 55 | Переноска груза и передача предметов | Научиться выполнять переноску груза и передачу предметов | Ходьба и бег. ОРУ. Упражнения в парах с набивными мячами (2 кг). Развитие силы и ловкости. Передача нескольких предметов в | 1 | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | кругу (кегли, баскетбольные мячи, обручи и др.). Передача набивных мячей: в шеренге; в колонне. | | | |
| 56 | Преодоление препятствий | Научиться преодолевать препятствия | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Развитие силы и выносливости. Упражнения на дыхание | 1 | | |
| 57 | Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики | Научиться выполнять эстафеты с элементами гимнастики | Ходьба и бег с изменением скорости и направления по ориентирам. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты | 1 | | |
| 58 | Упражнения на дыхание | Научиться выполнять комплекс дыхательных упражнений. | Ходьба и бег с изменением скорости и направления по ориентирам. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на дыхание | 1 | | |
| Раздел программы: Легкая атлетика (10 часов) | | | | | | |
| 59 | Низкий старт | Научиться бегу с низкого старта | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Старты из различных исходных положений (с опорой на руки). Бег с изменением направления по сигналу учителя. Выполнение стартового положение по командам «На старт!» и «Внимание!». | 1 | | |
| 60 | Бег с преодолением препятствий | Научиться выполнять бег с преодолением препятствий | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек). Перепрыгивания через препятствия с наступанием на них одной ногой. Бег с преодолением естественных препятствий. Дыхательные упражнения. | 1 | | |
| 61 | Метание малого мяча на дальность | Научиться выполнять метание малого мяча на дальность | Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. ТБ при метаниях мяча. Выполнение | 1 | | |

| | | | | | | |
|----------|---|--|--|---|--|--|
| | | | хвата малого мяча. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания. Метание малого мяча с одного шага (упражнение выполняют в парах). | | | |
| 62 63 | Прыжок в длину с места | Научиться выполнять прыжок в длину с места | Ходьба, бег. ОРУ с использованием автопокрышек. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой | 2 | | |
| 64 65 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | | Ходьба, бег. ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой | 2 | | |
| 66 | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. | Научиться выполнять общеразвивающие упражнения в движении. | Общеразвивающие упражнения (корректирующая гимнастика) с гимнастическими палками. Броски набивного мяча «от груди» Броски набивного мяча «снизу». Броски набивного мяча «из-за головы». Броски набивного мяча «правой рукой от плеча». Броски набивного мяча «левой рукой от плеча». Подвижная игра «Мяч летит вверх». | 1 | | |
| 67 68 | Игры по выбору | Играть в игры по выбору | Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры: футбол, | 2 | | |

| | | | | | |
|--|--|-------------------------------|--|--|--|
| | | пионербол, лапта (по выбору). | | | |
|--|--|-------------------------------|--|--|--|

7. Описание методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

«Физическая культура» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, скакалки, обручи и др.); фонотеки с записями различных музыкальных произведений. Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно - спортивной деятельности.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает в себя учебно - практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование, набивные мячи, гантели, гимнастическое оборудование, скакалки, обручи, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, сетки, флажки, кегли.

Контрольно – измерительные материалы

| № 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.) | 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 | | | | | | |

Критерии оценивания и мониторинговые формы

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

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

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, хотя количественный показатель ненамного ниже. 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 ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, 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» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

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

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

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 проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

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

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 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 АООП:

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.

