

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Раздольненская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
Протокол №1
От 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
директор школы
А.Н. Шикалов
«01» сентября 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования
обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

по адаптивной физической культуре для 5 класса

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» (далее «АФК») разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее АООП УО (вариант 1) КГОБУ Раздольненская КШИ, утвержденной на заседании педагогического совета КГОБУ Раздольненская КШИ протокол №7 от 01.06.2023 г.

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

Основная цель рабочей программы по «АФК» является

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

Задачи обучения

Рабочая программа по учебному предмету «АФК» в 5 классе 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 места»;
- 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 подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;

– совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с ОВЗ (с двигательными, ментальными расстройствами и пр.), а, с другой стороны, она увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе.

За счет развития мышечной и сенсорных систем улучшается самоконтроль и управление своим телом, что положительно сказывается на освоении социально-бытовых навыков и самостоятельности.

Благодаря занятиям в группе, взаимодействию с учителем и сверстниками улучшаются навыки коммуникации и социализации. Также на уроках отрабатываются навыки самообслуживания, умения выражать просьбы, следовать инструкциям, умение ждать своей очереди и команды учителя.

Основные области, на развитие которых направлен данный предмет:

- физическое развитие;
- коммуникация (общение с педагогом, детьми с помощью выполнения упражнений в парах или участия в коллективных подвижных играх на групповых занятиях), речь, социализация, самообслуживание, повышение мотивации, развитие уверенности в себе, дисциплинированности.
- внимание, память, умение выполнять многозадачные инструкции с переключением с одной деятельности на другую.

Конкретные навыки, на которые направлен данный метод:

- формирование основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др;
- развитие координационных способностей;
- развитие физической подготовленности;
- развитие профилактики соматических нарушений: - формирование и коррекция осанки;
- развитие познавательной деятельности и социально-коммуникативных навыков;
- формирование умений играть в командные спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и взаимодействовать в играх в паре (большой и настольный теннис, бадминтон).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «АФК», относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «АФК» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю). Материал одного урока рационально распределён между другими уроками.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «АФК» 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 «АФК» в 5 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) 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 ОРУ;
- 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, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы ОРУ;
- 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.

Базовые учебные действия

Личностные УД представлены следующими умениями:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;

-адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

-активно включаться в общепользную социальную деятельность;

-бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные УД включают:

-вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);

-слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;

-использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

-использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные УД представлены умениями:

-принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

-осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

-осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

-обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

-адекватно реагировать на внешний контроль и оценку;

-корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные УД представлены умениями:

-дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

-использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

-использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание учебного предмета «АФК»

Содержание учебного предмета «АФК» отражено в следующих разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры» (волейбол, настольный теннис). 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.

№ п/п	Название раздела	Количество часов	ИТОГО
I четверть			

1	Легкая атлетика	8	16
2	Гимнастика	8	
II четверть			
3	Гимнастика	8	15
4	Спортивные игры (пионербол)	7	
III четверть			
5	Спортивные игры (волейбол)	12	20
6	Спортивные игры (теннис)	8	
IV четверть			
7	Легкая атлетика	17	17
Итого:			68 ч.

Календарно-тематическое планирование по «АФК» в 5 классе

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
І четверть				
Легкая атлетика (8 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью. Тестирование	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча.	1	
2	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка.	1	
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.	1	
4	Перешагивания препятствий высотой до 30-40 см	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости.	1	
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Упражнения на восстановление дыхания.	1	
6	Метание малого мяча из положения стоя, сидя, лежа	Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков малого мяча. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища.	1	
7-8	Бег на средние дистанции (150 м)	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Демонстрация техники подсчета	2	

		ЧСС. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Выполнение подсчета ЧСС. Упражнения на восстановление дыхания.		
Гимнастика (8 часов)				
9	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе.	1	
10	Построение, перестроение в 2 шеренги, 2 колонны, в движении. Подвижная игра.	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом.	1	
11	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	
12-13	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Выполнение группировки и перекатов, в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	2	
14-15	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра. Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.	2	
16	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.	1	
II четверть				
Гимнастика (8 часов)				
17-18	Упражнения со скакалками	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка. Упражнения на восстановление дыхания.	2	

19	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	1	
20	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания	Выполнение упражнений в формате полосы препятствий. Упражнения на восстановление дыхания.	1	
21	Комплекс упражнений на развитие равновесия и координационных способностей	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	1	
22	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку.	1	
23-24	Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.	2	
Спортивные игры (пионербол) (7 часов)				
25	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание.	1	
26	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	1	
27	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	1	
28	Техника подачи мяча в пионерболе	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре.	1	

29-30	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе. Выполнение игровых действий.	2	
31	Подача мяча с линии подачи одной рукой. Учебная игра	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение верхней пионербольной подачи мяча одной рукой с линии подачи. Выполнение приема мяча с противоположной стороны площадки.	1	
III четверть				
Спортивные игры (волейбол) 12 часов				
32	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	1	
33	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	Ознакомление с основными стойками волейболиста. Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	1	
34-35	Верхняя передача мяча над собой, в парах, от стены	Демонстрация верхней передачи мяча. Изучение способов приема и передачи волейбольного мяча. Освоение техники верхней волейбольной передачи мяча над собой, в парах, от стены. Подвижная игра с мячом.	2	
36	Нижняя передача мяча. Передача мяча на 3	Демонстрация техники нижней передачи мяча. Изучение способов приема и передачи волейбольного мяча. Освоение техники нижней волейбольной передачи мяча над собой, в парах, от стены.	1	
37	Чередование верхней и нижней передачи мяча в парах, через сетку.	Использование верхней и нижней передачи мяча в чередовании. Тоже самое через сетку. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук. Круговая тренировка.	1	
38	Нижняя прямая подача мяча	Определение способов подачи мяча в волейболе. Демонстрация техники нижней прямой подачи в волейболе. Изучение техники нижней	1	

		прямой подачи мяча. Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи.		
39	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Освоение нижней прямой подачи мяча через сетку (на точность).	1	
40	Учебная игра пионербол с элементами волейбола	Использование техники верхней и нижней передачи мяча в учебной игре пионербол с элементами волейбола.	1	
41-42	Учебная игра пионербол с элементами волейбола	Использование техники верхней и нижней передачи мяча с добавлением подачи, в учебной игре пионербол с элементами волейбола.	2	
43	Упражнения на развитие силы мышц рук	Выполнение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук. Круговая тренировка. Игра на внимание.	1	
Спортивные игры теннис (8 часов)				
44	Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений. Правила игры и судейства в игре настольный теннис	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры в настольный теннис.	1	
45-46	Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	Изучение способов хвата ракетки, приема и отбивания мяча.	2	
47-48	Техника Подачи мяча	Ознакомление с основными приемами подачи мяча.	2	
49	Жонглирование мячом. Развитие координационных способностей	Выполнения различных упражнений на развитие координационных способностей.	1	
50-51	Учебная игра. Судейство	Применение тактических знаний в игре настольный теннис. Осуществление судейства.	2	
IV четверть				
Легкая атлетика (17 часов)				
52	Бег на короткую дистанцию (30, 60 м.)	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старт из различных исходных положений (60 м.). Упражнения на восстановление дыхания.	1	
53	Бег на среднюю дистанцию (100 м.)	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Упражнения на восстановление дыхания.	1	
54-55	Метание малого мяча на дальность, также с отскоком от пола	Метание теннисного мяча на дальность. Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук. Игра на внимание.	2	

56-57	Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3x10	Выполнение беговых упражнений без учета времени на точность. Выполнение комплекса упражнений на расслабление. Упражнения на восстановление дыхания.	2	
58-59	Прыжки в длину с разбега, с места	Выполнение прыжковых упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения на расслабление и восстановление.	2	
60	Беговая эстафета	Выполнение упражнений с передачей эстафеты в соревновательной форме.	1	
61	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног	Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук и ног в форме круговой тренировки.	1	
62-63	Бег на длинные дистанции (500 м.) без учета времени	Бег по пересеченной местности 500 м. без учета времени. Упражнения на восстановление дыхания.	2	
64	Веселые старты средствами легкой атлетики	Соревнования по легкой атлетике в формате веселых стартов.	1	
65-66	Итоговое Тестирование.	Выполнение учебных нормативов, для отслеживания динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.	2	
67-68	Беседа о значении физической культуры в жизни. Параолимпийские виды спорта	Беседа о Физической культуре как значимом элементе в жизни. Просмотр видеоролика о параолимпийских видах спорта.	2	
Итого часов:			68	

Критерии оценки предметных результатов

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.

Перечень учебно-методических средств обучения

1. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: учеб.пособие / И. Ю. Горская. — Омск: Сиб. ГАФК, 1999.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ.ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2007
3. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ.ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2002.
4. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод, рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова; под ред. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2001.

Приложение 1

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 виса лёжа 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.

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 за головой (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.

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

№	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики			Девочки		
	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, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	15-20	21-26	27 и больше	10-15	16-20	21 и выше
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	125-135	136-150	150 и больше	115-130	131-145	145 и больше
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6-9	10-13	14 и больше	4-7	8-11	12 и больше
5	Наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье, о.с. (см)	0-(+5)	+6-(+9)	+10 и выше	0-(+7)	+8-(+11)	+12 и выше
6	Бег на 500 м	Без учета времени					