

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 9 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 9 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

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 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю). В связи с тем, что 29.04., 09.05.2024 гг., являются праздничными днями, запланировано 64 часов. Материал одного урока рационально распределён между другими уроками.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «АФК» в 9 классе

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- 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:

- 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);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- 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 помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажеры 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;
- 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;
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе.

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). 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 (баскетбол)	7	
III четверть			
5	Спортивные игры (волейбол)	10	18
6	Спортивные игры (теннис)	8	
IV четверть			
7	Легкая атлетика	17	17
Итого:			66 ч.

Календарно-тематическое планирование по «АФК» в 9 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.	1	
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий.	1	
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м	1	
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)	1	
5	Беговая эстафета.	ОРУ со скакалками. Использование беговых упражнений в формате эстафеты. Упражнения на восстановление дыхания.	1	
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	Выполнение медленного бега 6 мин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель.	1	
7-8	Бег на средние дистанции (500 м.)	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Совершенствование техники подсчета ЧСС. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Упражнения на восстановление дыхания.	2	
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 команд. Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега	1	

		в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе.		
10	Построение. Обучение командам на переход с шага на месте на ходьбу. Подвижная игра.	Совершенствование техники выполнения поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнение в ходьбе с изучение новых команд «Шире шаг», «короче шаг», «чаще шаг». Подвижная игра.	1	
11	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	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. Кувырок вперед с помощью учителя.	Совершенствование техники выполнения группировки и перекатов. Выполнение кувырка вперед с помощью учителя. Подвижная игра.	2	
14-15	Обучение стойке на лопатках.	ОРУ без предметов. Изучение упражнения «стойка на лопатках». Коррекционная игра. Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.	2	
16	Упражнения на равновесие и осанку.	Комплекс упражнений на равновесие и коррекцию осанки. Выполнение перестроений на месте. Подвижная игра.	1	
II четверть				
Гимнастика (8 часов)				
17	Упражнения со скакалками	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка. Прыжки через большую скакалку. Подвижная игра «удочка». Упражнения на восстановление дыхания.	1	
18	Упражнения коррекции плоскостопия и осанки	ОРУ без предметов. Комплекс упражнений на коррекцию плоскостопия и осанки. Подвижная игра с мячом.	1	
19	Упражнения на развитие координационных способностей	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение ОРУ со сложенной скакалкой. Прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	1	
20-21	Подтягивания на низкой и высокой перекладине	Выполнение подтягиваний на высокой перекладине для мальчиков и на низкой для девочек на максимальное количество раз. Упражнения на восстановление дыхания.	2	
22	Упражнения на равновесие и гибкость	Выполнение ОРУ с предметами. Удержания на равновесие и гибкость. Игра на внимание.	1	

23-24	Игры с элементами корригирующих упражнений	Выполнение ОРУ с малыми мячами. Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга.	2	
Спортивные игры (баскетбол) (7 часов)				
25	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол)	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне с баскетбольным мячом, сохраняя дистанцию. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание.	1	
26	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	ОРУ с баскетбольными мячами. Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении.	1	
27	Ведение мяча с обводкой препятствий	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	
28	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом	1	
29	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола.	1	
30	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места.	1	
31	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	1	
III четверть				
Спортивные игры (волейбол) 10 часов				
32	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами	1	

	в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство	судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.		
33	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	Совершенствование стойки волейболиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте.	1	
34	Верхняя и нижняя передача мяча над собой, в парах, от стены	Совершенствование техники выполнения верхней волейбольной передачи мяча над собой, в парах, от стены. Подвижная игра с мячом.	1	
35	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	
36	Верхняя и нижняя подачи мяча по зонам	ОРУ с мячами. Специальные упражнения с мячом. Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи мяча в зоны волейбольной площадки. Прием подачи по зонам. Совершенствование стойки во время выполнения верхней прямой подачи.	1	
37-38	Нападающий удар	ОРУ с волейбольными мячами. Совершенствование техники нападающего удара. Применение нападающего удара на 3 приема. Подвижная игра «горячая картошка».	2	
39	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры.	1	
40-41	Учебная игра волейбол	ОРУ без предмета. Использование техники верхней и нижней передачи мяча в учебной игре волейбол.	2	
Спортивные игры теннис (8 часов)				
42	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	
43	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону.	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений.	1	

44	Подача мяча	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча.	1	
45	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра	1	
46-47	Парная учебная игра в настольный теннис	Учебная игра в настольный теннис	2	
48-49	Учебная игра. Судейство	Применение тактических знаний в игре настольный теннис. Осуществление судейства.	2	
IV четверть				
Легкая атлетика (17 часов)				
50-51	Бег на короткую дистанцию с учетом времени (60 м.)	Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старт из различных исходных положений (60 м.). Упражнения на восстановление дыхания.	2	
52	Бег на среднюю дистанцию (800 м.)	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Упражнения на восстановление дыхания.	1	
53-54	Метание малого мяча на дальность с разбега	Метание теннисного мяча на дальность. Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук. Игра на внимание.	2	
55	Медленный бег 10-12 мин	Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки. Выполнение тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег 10-12 мин.	1	
56	Прыжки в длину с места, тройной прыжок	Выполнение прыжковых упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения на расслабление и восстановление.	1	
57-58	Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3x10	Выполнение беговых упражнений без учета времени на точность и скорость. Выполнение комплекса упражнений на расслабление. Упражнения на восстановление дыхания.	2	
59	ОФП на все тело	Выполнение комплекса упражнений на развитие физических способностей. Подвижная игра. Упражнения на восстановление дыхания.	1	
60	Беговая эстафета 4x60	Выполнение упражнений с передачей эстафеты в соревновательной форме.	1	

61	Бег по пересеченной местности без учета времени	Бег по пересеченной местности до 1000 м. без учета времени. Упражнения на восстановление дыхания.	1	
62	Веселые старты средствами легкой атлетики	Соревнования по легкой атлетике в формате веселых стартов.	1	
63-64	Итоговое Тестирование.	Выполнение учебных нормативов, для отслеживания динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.	2	
65-66	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:			66	

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 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 9 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 9 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 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.

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 (9 класс)

№	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек)	9,8 и больше	9,7-9,5	9,4 и меньше	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9 и меньше

2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	18-23	24-29	30 и больше	12-17	18-23	24 и больше
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	150-165	166-180	181 и больше	140-155	156-170	171 и больше
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9-13	14-19	20 и больше	7-10	11-14	15 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					