*  Пояснительная записка

Рабочая программа «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014г. № 1599 и на основании адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Рабочая программа по программе «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся 6 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

«Адаптивная физическая культура» является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

**Основная цель изучения адаптивной физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**:

## Образовательные:

* овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
* развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т. д.);
* коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

## Коррекционные:

* коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенс-твование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
* развитие пространственных и временных представлений;
* развитие наглядно – образного мышления;
* развитие зрительного, слухового восприятия, памяти, внимания, мышления и речи;
* развитие мелкой моторики.

## Воспитательные:

* воспитание интереса к физической культуре и спорту;
* воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.
* воспитание дисциплинированности и ответственности при выполнении упражнений и заданий;
* воспитание чувства коллективизма в игровых ситуациях;
* привитие интереса к занятиям физкультурой.

***Лечебно-оздоровительные:***

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

## Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения

**обучающимися**

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

На уроках используются две группы методов: специфический и общепедагогический. К специфическим методам относятся:

1. Метод строго регламентированных упражнений.
2. Игровой метод (используются игровые упражнения).
3. Соревновательный метод (используются упражнения в соревновательной форме). К общепедагогическим методом относятся:
4. Словесный метод.
5. Метод наглядного воздействия.

Для того чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом.

## Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с адаптированной основной образовательной программой школы, рабочая программа по программе «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

## Результаты освоения учебного предмета

***Предметные результаты:***

## Минимальный уровень:

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

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

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

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

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

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

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

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

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

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической

культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

## Достаточный уровень:

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

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

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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

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

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

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

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

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

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

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

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

## Учащиеся должны знать:

* как правильно выполнять размыкания уступами;
* как перестроиться из колонны по одному в колонну по два;
* значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
* основы кроссового бега, бег по виражу;
* как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
* правила соревнований;
* права и обязанности игроков;
* как избежать травматизма во время игры в баскетбол;
* расстановку и перемещение игроков на площадке.

## Учащиеся должны уметь:

**Гимнастика:**

**-** различать и правильно выполнять команды: «Шире маг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!»,

«Реже шаг!»;

* выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;
* выполнять слитно два кувырка вперед и назад, кувырок назад в полушпагат (девочки);
* различать фазы опорного прыжка;
* удержать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
* - переносить ученика втроем;
* выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

## Легкая атлетика:

* выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
* бежать с переменной скоростью 5 мин;
* равномерно в медленном темпе 8 мин;
* выполнять переход в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
* выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
* выполнять броски набивного мяча с места.

## Лыжная подготовка:

* координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м;
* пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами;
* тормозить лыжами и палками одновременно;
* преодолевать на лыжах до 2 км (девочки) и до 3 км (мальчики).

## Подвижные и спортивные игры. Баскетбол:

* выполнять остановку прыжком и повороты на месте;
* ведение мяча шагом;
* передачи мяча от груди и ловлю двумя руками в движении шагом;
* бросок по корзине двумя руками от груди с места.

## Волейбол:

**-** принимать стойку волейболиста;

* перемещаться в стойках вправо, влево, вперед, назад;
* выполнять верхнюю передачу мяча двумя руками в парах сверху и снизу;
* выполнять нижнюю прямую подачу.

## Содержание учебного предмета

Учебно-тематическое планирование включает в себя следующие разделы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела | КоличествоЧасов |
| 1. | Теоретические знания | 4 |
| 2. | Гимнастика | 18 |
| 3. | Легкая атлетика | 30 |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 |
| 5. | Подвижные и спортивные игры | 32 |
|  | Всего часов | 102 |

## Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая

**культура»**

Приложение 1.

## Оценочная деятельность (контрольный инструментарий)

Приложение 2.

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

**Литература**

А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М., Просвещение 1990

А. П. Матвеев «Физическая культура 1-10 кл.» Москва 1995

В. В. Самодумская «Физкульт-привет» Минск «Красико-Принт»2006

М. В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физической культуре» Волгоград 2006 В. М. Качашкин «Физическое воспитание в начальной школе» .Просвещение 1978

В. М. Качашкин «Методика физического воспитания» М., Просвещение1968

## Электронно – образовательные ресурсы и Интернет ресурсы

1. http:// trainer. h1.ru/ - сайт учителя физкультур.
2. http:// spo. 1 september.ru/ - «Спорт в школе».

## Оборудование:

1. Стенка шведская - 6 шт.
2. Бревно гимнастическое – 1 шт.
3. Турник съемный – 2 шт.
4. Скамейка гимнастическая - 2 шт.
5. Коврик гимнастический - 14 шт.
6. Гимнастические маты - 6 шт.
7. Мяч малый (теннисный) шт. - 8
8. Мяч медицинский - 3 шт.
9. Скакалка гимнастическая - 15 шт.
10. Сетка для переноса мячей -1 шт.
11. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой - 2 шт.
12. Мячи баскетбольные – 10 шт.
13. Мячи волейбольные - 6 шт.
14. Сетка волейбольная - 1 шт.
15. Мячи футбольные - 6 шт.
16. Аптечка медицинская - 1 шт.
17. Спортивный зал – игровой.
18. Секундомер - 1 шт.
19. Измерительная лента -1 шт.
20. Козёл гимнастический - 1 шт.
21. Теннисный стол -1 шт.
22. Лыжи - 20 шт.
23. Палки - 20 шт.

# Приложение 1

## Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | **Наименование раздел Тема урока** | **Количест во часов.** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Краткое содержания материала** | **Методическое обеспечение** |
|  | ***1 четверть******Теоретические сведения******Подвижные и спортивные игры. Легкая атлетика*** | **27 часов** |  |  |  |  |
| 1. | **Легкая атлетика.**Техника безопасности. Теоретические сведения. | 1 |  |  | 1.Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. 2.Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.3. Специальные беговые упражнения | ИКТ. |
| 2. | Прыжок в длину с места. Бег на коротких отрезках. | **1** |  |  | 1.Повторить комплекс упражнений без предметов. 2.Специальные беговые упражнения.1. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.
2. Старты из различных исходных положений.
3. Максимально быстрый бег на месте ( 10 – 15 с.).
 |  |
| 3. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | **1** |  |  | 1. Комплекс ОРУ.
2. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. 3.Специальные беговые упражнения.
3. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. 4.Старты из различных исходных положений.

5. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  |
| 4 – 5. | Высокий старт | **2** |  |  | 1. ОРУ в движении.
2. Специальные беговые упражнения. 3.Высокий старт и скоростной бег до40 метров ( 2 серии).

4.Бег со старта в гору 20 – 30метров. 5.Игры. |  |
| 6. | Финальное усилие. Эстафеты. | **1** |  |  | 1. ОРУ в движении.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. 4.Эстафеты, встречная эстафета.
 |  |
| 7-8. | Развитие скоростных способностей. КДП – бег 30 м. | **2** |  |  | 1. ОРУ в движении.
2. Специальные беговые упражнения. 3.Скоростной бег до 40 метров.

4. Бег 30 метров – на результат. 5.Игры. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Развитие скоростной выносливости | **1** |  |  | 1. ОРУ в движении.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.
4. Бег от 200 до 500 м. 5.Учебная игра (футбол).
 |  |
| 10-11. | Развитие скоростно-силовых способностей.Метание мяча на дальность | **2** |  |  | 1.Комплекс упражнений с теннисным мячом. 2.Специальные беговые упражнения.3. Разнообразные прыжки и многоскоки. 4.Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. 5.Метание на заданноерасстояние.6.Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. 7.Игра. | Малые мячи по количеству учащихся. |
| 12. | **Баскетбол.**Развитие координационных качеств и внимания | **1** |  |  | 1. Инструктаж по Т/б на занятиях баскетболом.
2. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.
3. Специальные беговые упражнения. 4.Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

5.Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.Развитие координационных способностей. 6.Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Баскетбольные мячи. |
| 13-14. | Стойки и передвижения, повороты остановки. | **2** |  |  | 1.Специальные беговые упражнения. 2.Прыжковые упражнения.3. Специальные беговые упражнения. 4.ОРУ с мячом.5. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча. Развитие координационных способностей. 6.Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Баскетбольные мячи. |
| 15-16. | Ловля и передача мяча.Развитие силовых способностей и прыгучести. | **2** |  |  | 1.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. 2. Специальные беговые упражнения. 3.Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами ипрыжком; повороты без мяча и с мячом. 4.Броски и ловля мяча от груди в парах. 5.Изучение правил игры | Баскетбольные мячи. |
| 17-18. | Ведение мяча. | **2** |  |  | 1. Комплекс ОРУ – на осанку.
2. Варианты ловли и передачи мяча (от груди, от плеса, с отскоком от пола). 3.Ведение мяча; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой.

4.Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Баскетбольные мячи. |
| 19-20. | Бросок мяча. | **2** |  |  | 1. ОРУ с мячом.
2. Варианты ловли и передачи мяча. 3.Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
3. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски двумя руками в
 | Баскетбольные мячи. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | движении без сопротивления защитника после ведения. 4.Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |
| 21-22. | Тактика свободного нападения | **2** |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте –передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану» | Баскетбольные мячи. |
| 23-24. | Вырывание и выбивание мяча. | **2** |  |  | 1. ОРУ в движении.
2. Специальные беговые упражнения. 3.Варианты ведения мяча.

Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение мяча – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.1. Выбивание мяча.
2. Учебная игра
 |  |
| 25. | Взаимодействие двух игроков | **1** |  |  | 1. ОРУ с мячом.
2. Специальные беговые упражнения. 3.Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.

4. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». 5.Учебная игра. | Баскетбольные мячи. |
| 25-26. | Игровые задания | **2** |  |  | 1.Упражнения для рук и плечевого пояса. 2.Комплекс ОРУ – на осанку.1. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.
2. В парах передача набивного мяча. 5.Эстафеты с элементами баскетбола.
 | Баскетбольные мячи. |
| 27. | Игровые задания. | **1** |  |  | 1.Комплекс упражнений без предметов в движении. 2.Челночный бег с ведением и без ведения мяча.3. В парах передача мяча со сменой мест. 4.Соревнования по броскам в кольцо. 5.Подведение итогов четверти. | Баскетбольные мячи. |
|  | ***2 четверть*****Теоретические сведения****Подвижные и спортивные игры Гимнастика** | **21 час** |  |  |  |  |
| 28. | **Гимнастика.**Техника безопасности. Теоретические сведения. | **1** |  |  | 1. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.
2. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
3. Беговые упражнения. 4.Игра «Перестрелка».
 | ИКТ. Мячи. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | Равновесия. | **1** |  |  | 1. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
2. Специальные беговые упражнения. 3.Упражнения на гибкость и координацию.

4.Равновесия на полу, на повышенной опоре. 4.Игра. | Гимнастическая скамейка, низкое бревно, маты. |
| 30. | Акробатические упражнения | **1** |  |  | 1.ОРУ с гимнастическими палками. 2.Разновидности ходьбы и бега.1. Элементы акробатики: кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.
2. Упражнения на гибкость. 5.Упражнения на пресс. 6.Игра.
 | Гимнастические палки по количеству учащихся, гимнастические маты. |
| 31-32. | Развитие гибкости | **2** |  |  | 1.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. 2.Комплекс упражнения тонического стретчинга.3.Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. 4.Прыжки «змейкой» через скамейку.1. Подтягивание на высокой перекладине.
2. Игра.
 | Гимнастические палки по количеству учащихся, гимнастические маты. |
| 33. | Упражнения в висе и упорах. | **1** |  |  | 1. ОРУ комплекс со скакалками.
2. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
3. Упражнения на гимнастической стенке (передвижения в висах, подтягивание в висе, в упоре).
4. Развитие координации через игру с гимнастическими палками.
 | Скакалки по количеству учащихся, гимнастическая стенка, перекладина, гимнастические палки по количеству учащихся. |
| 34-35. | Развитие силовых способностей КДП – броски набивного мяча. | **2** |  |  | 1. ОРУ на осанку.
2. Разновидности ходьбы и бега.
3. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).
4. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
5. Упражнения для мышц брюшного пресса из положения вис на гимнастической стенке, поднимание прямых ног.
 | Гимнастическая стенка, перекладина, разметка, набивной мяч,гимнастический мат. |
| 36. | Развитие координационных способностей | **1** |  |  | 1. ОРУ в движении.
2. Специальные беговые упражнения. 3.Челночный бег с кубиками.
3. Эстафеты.
4. Упражнения на гибкость. 6.Прыжки со скакалкой.
 | Разметка, кубики,секундомер, скакалки, мяч – попрыгун, обручи,гимнастические палки. |
| 37-38. | Развитие скоростно-силовых способностей.Опорный прыжок. | **2** |  |  | 1. ОРУ по потоку.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной
 | Набивной мяч,гимнастические скамейки, гимнастические маты, козел, гимнастический |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | рукой. 4.Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги нагимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. 5. Опорныйпрыжок: вскок в упор присев. | мостик. |
| 40. | Акробатические упражнения | **2** |  |  | 1. ОРУ с большим мячом.
2. Разновидности бега и ходьбы.
3. Элементы акробатики: кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.
4. Упражнения на гибкость.
5. Упражнения на пресс.
 | Мячи по количествуучащихся, гимнастические маты, гимнастическиепалки. |
| 41-42. | Опорный прыжок. | **2** |  |  | 1. ОРУ в движении шагом, бегом.
2. Передвижения в висах на гимнастической стенке.
3. Опорный прыжок ноги врозь с прямым приземлением и с поворотом на 90\*.
4. Упражнения на пресс (из положения лежа на спине поднимания туловища, руки за головой, за 30 сек.).
5. Игра «Гонка мячей».
 | Гимнастическая стенка, гимнастические маты, мостик, козел. |
| 43. | **Спортивные, подвижные игры. Волейбол.**Развитие кондиционных икоординационных способностей. | **1** |  |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. 1.ОРУ в парах.1. Бег с ускорениями «сериями» челночный бег.
2. Специальные беговые упражнения. 4.Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.

5.Игра «Переброска мячей». | Кубики, мячи, волейбольная сетка. |
| 44-45. | Прием и передача мяча. | **2** |  |  | 1. ОРУ с мячом.
2. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.
3. 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 послеперемещения вперед в парах. 4.Игра «Переброска мяча». | Волейбольные мячи по количеству учащихся. |
| 46-47. | Нижняя подача мяча. | **2** |  |  | 1. ОРУ в движении.
2. Специальные беговые упражнения. 3.Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.

4.Подвижная игра «Подай и попади». | Волейбольные мячи. |
| 48. | Развитие координационных способностей.Урок- игр. | **1** |  |  | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики. 2.Игры с бегом «Салки», «Выше ноги от земли». 3.Игра «Поймай и перебрось». | Гимнастические скамейки, стенка, волейбольные мячи. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 1. Учебная игра.
2. Подведение итогов четверти.
 |  |
|  | ***3 четверть*****Теоретические сведения Лыжная подготовка****Подвижные и спортивные игры** | **30 часов** |  |  |  |  |
| 49. | **Лыжная подготовка.**Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.Теоретические сведения. | **1** |  |  | 1. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по проведению занятий на свежем воздухе.
2. Правила личной гигиены и форма одежды. 3.Подбор лыж и палок.
 | ИКТ. |
| 50-51. | Попеременный двухшажный ход. | **2** |  |  | 1. Построени.
2. Переход к месту занятий.
3. Повторить технику лыжных ходов: скользящий шаг, ступающий шаг. 4.Закрепить технику попеременного двухшажного хода.

5.Игра «Кто быстрее». | Лыжные палки, лыжи, флажки. |
| 52-53. | Бесшажный ход. | **2** |  |  | 1. Построение.
2. Переход к месту занятий.
3. Попеременное движение без палок.
4. Повторить попеременный двухшажный ход. 5.Учить технике бесшажного хода.

6.Игра. | Лыжные палки, лыжи, флажки. |
| 54-55. | Подъемы и спуски. | **2** |  |  | 1. Построение.
2. Переход к месту занятий.
3. Повторение ранее пройденных лыжных ходов.
4. Учить подъему скользящим шагом и закрепить подъем лесенкой. 5.Учить спуску в средней стойке и повторить спуск в основной стойке. 6.Игра «Ворота».
 | Лыжные палки, лыжи, флажки. |
| 55-56. | Одновременный двухшажный ход. | **2** |  |  | 1.Построение, переход к месту занятий. 2.Повторить ранее изученные хода.3.Учить технике одновременного двухшажного хода. 4.Игра «К своим флажкам». | Лыжные палки, лыжи, флажки. |
| 57. | Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. | **1** |  |  | 1. Построение и переход к месту занятий.
2. Повторить одновременный двухшажный и попеременный двухшажный ход.
3. Учить поворотам вокруг пяток и носков лыж. 4.Игра «Нарисуй цветок».
 | Лыжные палки, лыжи, флажки. |
| 58-59. | Торможения. | **2** |  |  | 1. Построение и переход к месту занятий.
2. Закрепление одновременного двухшажного и бесшажного ходов. 4.Учить торможение «плугом» и «полуплугом» при спуске.
 | Лыжные палки, лыжи, флажки. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 5.Повторить повороты на месте. |  |
| 59-60 | Повороты на спуске. | **2** |  |  | 1.Построение и переход к месту занятий. 2.Повторить бесшажного хода.3.Закрепить технику торможения «плугом». 4.Учить повороту (вправо и влево) на спуске.5.Закрепить технику спусков в основной и средней стойке. 5.Игра «Не задень». | Лыжные палки, лыжи, флажки. |
| 61-62. | Спуск в низкой стойке и подъем«елочкой» | **2** |  |  | 1.Построение и переход к месту занятий. 2.Повторить попеременный двухшажный ход. 3.Закрепить повороты при спуске.4.Учить спуску в низкой стойке и подъему «елочкой». 5.Игра «Кто дольше». | Лыжные палки, лыжи, флажки. |
| 63. | Попеременный двухшажный ход. | **1** |  |  | .Построение.1. Переход к месту занятий.
2. Повторить технику лыжных ходов: скользящий шаг, ступающий шаг. 4.Закрепить технику попеременного двухшажного хода.

5.Игра «Кто быстрее». | Лыжные палки, лыжи, флажки. |
| 64. | Торможения «плугом». | **1** |  |  | 1. Построение и переход к месту занятий.
2. Закрепление одновременного двухшажного и бесшажного ходов. 4.Продолжить обучение торможению «плугом» и «полуплугом». 5.Повторить повороты на месте.
 | Лыжные палки, лыжи, флажки. |
| 65-66. | Одновременный двухшажный ход. | **2** |  |  | 1.Построение, переход к месту занятий. 2.Повторить ранее изученные хода.3.Продолжить обучение техники одновременного двухшажного хода. 4.Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж.5.Игра «К своим флажкам». | Лыжные палки, лыжи, флажки. |
| 67. | Повороты махом. | **1** |  |  | 1.Построение и переход к месту занятий. 2.Повторить бесшажного хода.3.Закрепить технику торможения «плугом». 4.Повторить повороты на спуске (вправо и влево). 5.Знакомство с поворотом махом.6.Закрепить технику спусков в основной и средней стойке. 7.Игра «Не задень». | Лыжные палки, лыжи, флажки. |
| 68. | Одновременный одношажный ход. | **1** |  |  | 1.Построение и переход к месту занятий. 2.Повторить ранее изученные хода.1. Закрепить навыки поворота мохом.
2. Ознакомить с техникой одновременного одношажного хода.
 | Лыжные палки, лыжи, флажки. |
| 69-70. | Урок – игр на улице. | **2** |  |  | 1.Построение и переход к месту занятий. 2.Повторить ранее изученные ходы. | Лыжные палки, лыжи, флажки. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 3.Катание с горы (спуски, торможения, повороты, подъемы). 5.Игры по желанию учащихся. |  |
| 71. | **Баскетбол.**Стойки и передвижения, повороты остановки. | **1** |  |  | Инструктаж Т/Б по баскетболу.1.Комплекс упражнений без предметов. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.1. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты. Развитие координационных способностей.
2. Терминология игры в баскетбол. 6.Правила игры в баскетбол.
 | Баскетбольные мячи. |
| 72-73. | Ловля и передача мяча.Развитие силовых способностей и прыгучести. | **2** |  |  | 1.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком.1. Ловля и передача мяча двумя руками в парах от головы, от груди, от плеча, с отскоком от пола.
2. Изучение правил игры
 | Баскетбольные мячи. |
| 74. | Ведение мяча | **1** |  |  | 1. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
2. Варианты ловли и передачи мяча. 3.Ведение мяча в высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления

движения и скорости; ведение правой и левой рукой. 4.Подвижная игра«Не давай мяч водящему». | Баскетбольные мячи, гимнастические палки. |
| 75-76. | Бросок мяча | **2** |  |  | 1. ОРУ в движении.
2. Специпальные беговые упражнения. 3.Варианты ловли и передачи мяча. 4.Варианты ведения мяча.
3. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места.
4. Подвижная игра «Борьба за мяч».
 | Баскетбольные мячи. |
| 77-78 | Игровые задания | **2** |  |  | 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Разновидности ходьбы и бега. 3.Челночный бег с ведением и без ведения мяча.

4.В парах передача набивного мяча. 5.Игровые задания. Учебная игра. | Баскетбольные мячи,скакалки, гимнастические палки. |
|  | ***4 четверть*****Теоретические сведения Легкая атлетика****Подвижные и спортивные игры** | **24 часа.** |  |  |  |  |
| 79. | **Волейбол.**Техника безопасности. Теоретические сведения. | **1** |  |  | 1.Инструктаж Т/Б по волейболу. 2.Комплекс утренней гимнастики.3.Бег с ускорениями «сериями», челночный бег. | ИКТ. Волейбольные мячи. |
| 80. | Стойки и перемещения. | **1** |  |  | 1.Комплекс упражнений с волейбольными мячами. 2.Разновидности ходьбы и бега. | Волейбольные мячи. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 1. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2. Ходьба, бег и выполнение заданий. 5.Игра «Перебрось мяч».
 |  |
| 81 | Прием и передача мяча. | **1** |  |  | 1. ОРУ по потоку.
2. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. 3.Имитация передачи мяча на месте двумя руками.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.
4. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и в парах.
 | Волейбольные мячи. |
| 82-83. | Нижняя подача мяча. | **2** |  |  | 1. ОРУ без предметов.
2. Специальные беговые упражнения. 3.Нижняя прямая подача мяча. 4.Подача мяча в стену.

5.Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. 6.Подвижная игра«Подай и попади». | Волейбольные мячи. |
| 84. | Развитие координационных способностей | **1** |  |  | 1. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.
2. Прием и передача. 3.Нижняя подача мяча.

4. Игровые задания. Учебная игра. | Волейбольные мячи. |
| 85-86. | **Легкая атлетика.**Игровые задания. | **2** |  |  | Т/Б. по легкой атлетике.1.Комплекс упражнений со скакалкой. 2.Разновидности бега и ходьбы.1. Бег с заданиями, челночный бег.
2. Игровые упражнения: кто дольше не уронит мяч; кто точнее выполнит подачу мяча.
3. Учебная игра.
 | Волейбольные мячи, скакалки. |
| 87-88. | Прыжок в высоту с разбега. | **2** |  |  | 1. ОРУ в парах.
2. Специальные прыжковые и беговые упражнения. 3.Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.

4.Игра «Перестрелка» с одним и двумя мячами. | Резинка для прыжка в высоту, гимнастические маты, мячи. |
| 89. | Прыжки через скакалку. | **1** |  |  | 1. Ору со скакалкой.
2. Прыжковые упражнения.
3. Прыжки через скакалку различными способами. 4.Прыжки через вращающуюся скакалку.

Игра «Удочка». | Скакалки по количеству учащихся. |
| 90. | Метание мяча по горизонтальной цели. | **1** |  |  | 1. ОРУ с малыми мячами.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ускрпения из различных исходных положений.
 | Малые мячи по количеству учащихся, цель. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 4.Метание мяча по горизонтальной цели с 6 метров. 5.Игра «Точно в цель». |  |
| 91. | Преодоление препятствий | **1** |  |  | 1. ОРУ в движении.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком.
4. Игра.
 | Барьеры, препятствия. |
| 92. | Развитие силовых способностей и прыгучести.КДП – прыжок в длину с места. | **1** |  |  | 1. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).
2. Специальные беговые упражнения. 3.Специальные прыжковые упражнения: прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.

4.Прыжки в длину с места – на результат. 5.Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Яма для прыжков,сантиметровая разметка, препятствия. |
| 93-94. | Прыжок в длину с разбега. | **2** |  |  | 1. ОРУ в движении.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ускорения с высокого и низкого старта. 4.Прыжок в длину с разбега.

5. Бег 60 метров – на результат. | Яма для прыжко в длину. |
| 95. | Развитие скоростной выносливости | **1** |  |  | 1. ОРУ без предметов.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ускорения.
4. Бег в медленном темпе до 4 минут.
5. Учебная игра.
 |  |
| 96-97. | Развитие скоростно-силовых способностей. | **2** |  |  | 1.ОРУ с теннисным мячом комплекс. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Разнообразные прыжки и многоскоки. 4.Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. 5.Метание надальность в коридоре 5 -6 метров. 6.Подвжные, спортивные игры (футбол) | Теннисные мячи по количеству учащихся,футбольный мяч, скакалки. |
| 98. | Метание мяча на дальность. | **1** |  |  | 1.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.1. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
2. Метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 6 – 8 м. 6.Подвижные, спортивные игры (футбол)
 | Теннисные мячи, цель, мячи– баскетбольные,футбольные, скакалки, обручи. |
| 99-100 | Низкий старт, старт с опорой на одну руку. | **2** |  |  | 1. ОРУ в движении.
2. Специальные беговые упражнения. 3.Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.

4. Бег с низкого старта - 20 – 30 метров. | Мячи – баскетбольные, футбольные, скакалки, обручи |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 5.Бег со старта с опорой на одну руку – 20-30 метров. 6.Подвижные, спортивные игры (футбол) |  |
| 101 | Гладкий бег | **1** |  |  | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов. 2.Специальные беговые упражнения.1. Бег 100 м - без учета времени.
2. Подвижные, спортивные игры (футбол)
 | Текущий Контроль |
| 102. | Урок – игр. | **1** |  |  | 1. Комплекс утренней гимнастики.
2. Подвижные, спортивные игры (футбол) 3.Подведение итогов.
 | Мячи – баскетбольные, футбольные, скакалки, обручи, бадминтон. |

Приложение 2

## Оценочная деятельность (контрольный инструментарий)

**Характеристика контрольно-измерительных материалов.**

Критерии оценивания различных видов работ:

В связи с тем, что в системе специальных школ до сих пор нет единого подхода к оцениванию знаний учащихся, администрацией школы разработано школьное положение о системе оценок, формах, периодичности проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся» (Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от 2016г). Также решением школьного методического объединения учителей – предметников (протокол №1 от 2016г) было принято решение:

- учителям-предметникам, основываясь на данном положении, ежегодно при составлении рабочей программы самостоятельно определяют для своего предмета систему оценивания учащихся, учитывая дифференцированный подход в обучении.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения.

Исходя из школьных условий, требований подготовленности учащихся к соревнованиям в рамках Специальной Олимпиады России и итоговым результатам победителей, выставление оценок проводится следующим образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Уровень физической подготовленности |
| Высокий | Выше среднего | Средний |
| 5 (отлично) | 4 (хорошо) | 3 (удовлетворительно) |
|  | Бег 60 м | 05.10-06.10(с) | 06.10-07.10(с) | 07.10-08.10(с) |
|  | Бег 100м | 18.10-19.10(с) | 19.10-20.10(с) | 20.10-21.10(с) |
|  | Прыжки в длину с разбега | 4.00-3.50(м) | 3.50-2.50(м) | 2.50-1.50(м) |
|  | Прыжки в длину с места | 170-160(см) | 160-150(см) | 150-130(см) |
|  | Прыжки в высоту | 100-80(см) | 80-60(см) | 60-40(см) |

## Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу:

«5» - ставится если:

* + полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
	+ есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках физкультуры, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
	+ рассказ построение логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
	+ четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

* + раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
	+ в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
	+ определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

* + усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
	+ определения понятий не достаточно четкие;
	+ не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
	+ допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий

## 7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 4,9 с | 5,0 с |
| Бег на 60м с высокого старта | 9,4 с | 9,8 с |
| Бег 1000 м | 4 мин 20с | 4 мин 40 с |
| Челночный бег 3x10 м | 8,3 с | 8,7 с |
| Прыжок в длину с места | 190 см | 185 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в | 35 раз | 17 раз |
| коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки |
| за головой, в течение 1 мин |
| Подтягивание | 8 раз | 32 раза |
| *Мальчики* — из виса на высокой перекладине. *Девочки* — из |
| виса лежа на низкой (1 м) перекладине |