

**Рабочая программа
по учебному предмету
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Для обучающихся 6 класса
Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа - интернат».

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026 « Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённая Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026.
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа- интернат», разработанная и утвержденная организацией(приказ от 30.08.2023 № 42-ОД)
5. Постановление от 10 июля 2015 г. № 26 об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
6. Учебный план КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа-интернат» на 2024-2025 учебный год.
7. Устав КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа-интернат»

Программа составлена для учащихся 6 класса и рассчитана на 68 часов, по 2 ч в неделю

Общая характеристика программы

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе-интернат. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

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.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

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.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

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.

Следует отметить, что среди учащихся школы-интернат имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Основная цель изучения 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 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 полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся.

На занятиях физической культуры формируются следующие компетенции: ключевые (формирование воли к победе), познавательная, личностная, информационная, коммуникативная, самообразовательная, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно-адаптивная, организационная (режим дня), двигательно-прикладная, спортивно-рекреативная.

- основными критериями социальной компетенции учащихся проявляемой (например) в спортивных играх, будут:
- познавательная компетенция;
- личностная компетенция;
- самообразовательная компетенция;
- компетентное отношение к собственному здоровью

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Личностные результаты:

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

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 6 классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой.

Межпредметные связи:

Русский язык: грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

Естествознание: знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины гипертрофия и атрофия, гипокинезия и гиперкинезия, работоспособность и способы ее повышения.

География: флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие адаптация.

История: подвиги советских спортсменов в Великой Отечественной войне; советский и российский спорт в укреплении мира и дружбы между государствами.

Содержание учебной программы

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «**Гимнастика**» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «**Легкая атлетика**» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «**Лыжная подготовка**» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного

взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

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

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

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

Содержание разделов

№	Название разделов	Кол-во часов	Контрольные работы (кол-во)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	10	
3	Легкая атлетика	22	
4	Лыжная подготовка	16	

5	Спортивные игры	20	
	ИТОГО	68	

Оценивание успеваемости на уроках физической культуры

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;

как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;

- как понимает объяснения учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последние требование не влияет на итоговую оценку.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относится неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры

движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого на немного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых.

Учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения).

К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже.

Примеры значительных ошибок: – старт не из требуемого положения; – отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину; – несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат.

Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится. Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 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 обучающихся в 6 классе:

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

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью 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 и развития физических качеств у обучающихся 6 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты).

Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

№	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м, сек	10,8 и больше	10,7-11,0	11,4-10,0	13,6 и больше	13,5-12,0	12,9-12,3
2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	22-18	25-20	23-25	16-10	24-15	28-20
3	Прыжок в длину с места, см	145-135	170-146	190-171	125-120	150-126	170-151

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	9-7	15-10	19-16	8-5	9-6	12-8
5	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Коррекционная работа	Результаты освоения
Легкая атлетика, спортивные игры					
Легкая атлетика 10 ч					
1	Т/Б. на уроках легкой атлетики. Техника спринтерского бега	1	Усвоение новых знаний	Коррекция процессов памяти на основе упражнений на сравнение и узнавание.	Знать технику спринтерского бега
2	Высокий и низкий старт. Техника челночного бега 4х10	1	Усвоение новых знаний	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Уметь правильно выполнять упражнения, следить за чёткостью работы рук, ног и туловища.
3	Техника челночного бега 4х10 на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Уметь правильно выполнять упражнения, следить за чёткостью работы рук, ног и туловища.
4	Бег 30 м на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта
5	Бег 60 м на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта
6	Техника прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие быстроты, прыгучести координации движения	Уметь правильно выполнять отталкивание и вынос рук
7	Техника прыжка в длину с разбега: подбор толчковой ноги, приземление	1	Усвоение новых знаний	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие быстроты, прыгучести координации движения	Уметь правильно разбегаться и отталкиваться и приземляться
8	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие быстроты, прыгучести.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега
9	Метание мяча с разбега в коридор 10 м, метание мяча с разбега на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Уметь метать малый мяч с разбега

10	Бег на длинные и средние дистанции. 6-и минутный бег (метраж)	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция и развитие эмоционально волевой сферы, выносливости	Уметь пробегать длинные дистанции
Спортивные игры 6 ч					
11	Т/Б на уроках волейбола. Правила игры. Техника верхней и нижней передачи мяча.	1	Усвоение новых знаний	Развитие слухового и зрительного восприятия, внимания.	Знать правила игры в волейбол, уметь выполнять передачи мяча
12	Техника нижней прямой подачи мяча. Прыжки на скакалке на оценку	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь правильно прыгать на скакалке, выполнять подачу мяча
13	Техника верхней прямой подачи мяча	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу
14	Техника верхней и нижней передачи мяча на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь правильно выполнять передачу мяча
15	Учебная игра по упрощенным правилам	1	Комбинированный	Коррекция и развитие эмоционально - волевой сферы	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам
16	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Комбинированный	Коррекция и развитие эмоционально - волевой сферы	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам
Гимнастика с основами акробатики, спортивные игры					
Гимнастика с основами акробатики 10 ч					
17	Т/Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения (повороты на месте направо, налево, кругом), перестроения из одной колонны в две	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь выполнять строевые команды, знать технику безопасности
18	Строевые упражнения (повороты на месте направо, налево, кругом), перестроения на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь выполнять строевые упражнения
19	Техника прыжка через гимнастический снаряд «козел»	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения	Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастический снаряд козел
20	Техника выполнения кувырка вперёд, назад из положения присед. Прыжок через гимнастический снаряд козел на результат	1	Повторения, оценки и коррекции знаний.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Знать технику кувырка вперед, назад
21	Кувырок вперёд, назад из положения присед на оценку, техника выполнения стойки на лопатках	1	Комбинированный	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь правильно выполнять кувырок вперед, назад стойку на лопатках

22	Техника выполнения стойки на лопатках на результат	1	Комбинированный	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Уметь выполнять стойку на лопатках
23	Упражнения на равновесие «ласточка» , упражнение «мост»	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, равновесия	Уметь сохранять равновесие
24	Техника выполнения упражнения «Мост» на результат	1	Комбинированный	Развитие координации движения, гибкости	Уметь выполнять упражнение «мост»
25	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Развитие силы мышц спины и живота. Подвижные игры	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками
26	Прохождение полосы препятствий с изученными элементами.	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь выполнять полосу препятствий

Спортивные игры 6

27	Т/Б на уроках по баскетболу. Правила игры, основные стойки, передвижения	1	Усвоение новых знаний	Развитие внимания, координации движения	Знать правила игры в баскетбол, Уметь выполнять передвижения приставным шагом без мяча, с мячом
28	Техники ведения мяча по прямой правой, левой рукой.	1	Комбинированный	Развитие мелкой моторики, координации движения, ловкости	Уметь выполнять ведение мяча, правой левой рукой по прямой
29	Ведение мяча с изменением направления «змейкой». Подъем туловища из положения лежа за 1 мин на результат	1	Комбинированный	Развитие мелкой моторики, координации движения, ловкости	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления, подъем туловища
30	Бросок мяча в кольцо двумя или одной рукой, бросок мяча от груди со штрафной линии	1	Усвоение новых знаний	Развитие мелкой моторики, координации движения	Уметь выполнять бросок мяча в кольцо одной, двумя руками, со штрафной линии
31	Техника передачи мяча от груди двумя руками на месте и в движении	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь выполнять передачу мяча от груди двумя руками на месте и в движении
32	Учебная игра по упрощенным правилам	1	Комбинированный	Коррекция и развитие эмоционально - волевой сферы	Уметь играть в баскетбол Знать: правила игры

Лыжная подготовка, настольный теннис

Лыжная подготовка 16 ч

33	Т/Б на уроках по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов	1	Усвоение новых знаний	Развитие слухового и зрительного восприятия, внимания.	Уметь: Передвигаться на лыжах. Знать: Т. Б. по лыжам.
34	Техника одновременного бесшажного хода	1	Комбинированный	Развитие координации движения, равновесия, выносливости.	Знать технику выполнения бесшажного хода
35	Техника одновременного бесшажного хода на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости.	Уметь правильно выполнять бесшажный ход

36	Техника попеременно двухшажного хода	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	Знать технику выполнения попеременно двухшажного хода
37	Техника попеременно двухшажного хода на результат		Проверка, оценка и коррекция знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	Уметь правильно выполнять технику попеременно двухшажного хода
38	Техника одновременного одношажного хода	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	Знать технику выполнения одновременного одношажного хода
39	Техника одновременного одношажного хода на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	Уметь правильно выполнять одновременный одношажный ход
40	Подъём по склону «лесенкой», «елочкой», Спуск со склона в низкой стойке	1	Усвоение новых знаний	Развитие равновесия, выносливости	Уметь выполнять подъем по склону «лесенкой»
41	Подъём по склону «лесенкой», «елочкой», Спуск со склона в низкой стойке на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	Уметь выполнять спуск со склона в низкой стойке
42	Техника одновременно двухшажного хода	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	Знать технику выполнения конькового хода
43	Техника одновременно двухшажного хода на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	Уметь выполнять технику конькового хода
44	Техника переступания на лыжах на месте и в движении, прохождение дистанции до 1 км	1	Комбинированный	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	Уметь выполнять переступания на лыжах на месте и в движении
45	Техника торможения «плугом», поворот «плугом» и «переступанием»	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	Знать технику выполнения поворотов и торможения
46	Техника торможения и поворота упором	1	Комбинированный	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	Уметь: выполнять поворот упором
47	Техника торможения и поворота упором на результат	1	Урок повторения, оценки и коррекции знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	Уметь: выполнять поворот упором
48	Прохождение дистанции 1 км с применением лыжных ходов на результат	1	Комбинированный	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	Уметь: Передвигаться на лыжах на время
Настольный теннис 4 ч					
49	Т/Б на уроках по настольному теннису. Правила игры, правила соревнований, тактика парных игр	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движений, ловкости	Знать т/б, правила игры, правила соревнований, тактику игры
50	Техника подачи мяча слева,	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движений, ловкости	Уметь выполнять подачу мяча слева,

	справа				справа
51	Удары мяча слева, справа, прямые с вращением мяча. Набивание мяча за 30 сек на результат	1	Урок повторения, оценки и коррекции знаний	Развитие координации движений, ловкости	Уметь выполнять удары слева, справа, набивать мяч
52	Одиночные игры.	1	Комбинированный	Развитие координации движений, ловкости	Уметь выполнять подачу и удары мяча
Спортивные игры, Легкая атлетика					
Спортивные игры 4 ч					
53	Т/Б на уроках по волейболу. Правила игры, техника верхней и нижней передачи мяча	1	Усвоение новых знаний	Развитие слухового и зрительного восприятия, внимания.	Знать правила игры в волейбол, технику верхней и нижней передачи мяча
54	Расстановка игроков, правила перехода по площадке. Передачи мяча	1	Усвоение новых знаний	Развитие слухового и зрительного восприятия, внимания.	Знать правила игры в волейбол, технику верхней и нижней передачи мяча
55	Техника нижней, верхней прямой подачи, передача мяча на результат	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь выполнять нижнюю, верхнюю прямую подачу, передачу мяча в парах
56	Правила трех шагов и передачи мяча на площадке, подача мяча изученными способами на результат, игра по упрощенным правилам	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь выполнять нижнюю, верхнюю прямую подачу, знать правила трех шагов
Легкая атлетика 12 ч					
57	Т/Б. при занятии легкой атлетикой. Техника спринтерского бега	1	Выработка практических умений	Коррекция процессов памяти на основе упражнений на сравнение и узнавание.	Знать низкий и высокий старт Т.Б. при занятии л/атлетикой
58	Бег с высокого и низкого старта 30 м, 60 м на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция процессов памяти на основе упражнений на сравнение и узнавание	Уметь бегать, на короткие дистанции с низкого и высокого старта.
59	Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки	1	Усвоение новых знаний	Коррекция процессов памяти на основе упражнений на сравнение и узнавание	Знать технику эстафетного бега.
60	Техника передачи эстафетной палочки на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Уметь бегать эстафету
61	Техника челночного бега 4х10, челночный бег на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь правильно выполнять упражнения, следить за чёткостью работы рук, ног и туловища.
62	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» отталкивание, приземление	1	Комбинированный	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие быстроты, прыгучести координации движения	Уметь правильно отталкиваться, приземляться на обе стопы
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». На	1	Проверка, оценка и коррекция знаний.	Развитие координации движения, прыгучести, быстроты	Уметь прыгать в длину с разбега

	результат.				
64	Прыжки в длину с места, спрыгивание с высоты, прыжок в длину с места на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний.	Развитие координации движения, прыгучести.	Знать технику прыжка в длину с места
65	Метание мяча с разбега в коридор 10 м на дальность	1	Урок повторения, оценки и коррекции знаний	Развитие координации движения, мелкой моторики.	Уметь метать малый мяч с разбега на результат.
66	Бег на длинные и средние дистанции на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Уметь пробегать среднюю и длинную дистанцию
67	Эстафеты с этапами до 300 м, подвижные игры	1	Комбинированный	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Уметь пробегать среднюю и длинную дистанцию, играть в подвижные игры по правилам
68	Спортивные игры по выбору учащихся	1	Комбинированный	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие быстроты, прыгучести координации движения	

Спортивное оборудование:

- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые мячи для метания набивные мячи, теннисные)
- гимнастические снаряды («козёл», мат гимнастический, мостик гимнастический, турник, шведская стенка, обруч пластмассовый и металлический, стойки.)
- лыжный инвентарь (лыжи, палки лыжные, ботинки .)
- спортивная площадка (турники, беговая дорожка, яма для прыжков в длину с разбега, полоса препятствий, футбольная площадка, волейбольная площадка.)
- стол теннисный, теннисные шарики, ракетки.
- инвентарь для проведения эстафет.
- тренажеры (Беговая дорожка, Эллипсоидный, Гребной, Велотренажер, Скамья для прессы).

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Интернет-ресурсы

Перечень электронных образовательных ресурсов:

Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
 Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
 Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>
 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
 Федеральный портал "Информационно-коммуникативные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru/>

Учебное электронное книгоиздание

Федеральный совет по учебникам Министерства образования и науки РФ. <http://fsu.edu.ru/p1.html>

Каталог учебников, оборудования, электронных ресурсов <http://ndce.edu.ru/>

Издательский дом "Первое сентября" <http://1september.ru/>

Издательство "АСТ" <http://www.ast.ru/>

Издательство "Детская литература" <http://www.detlit.ru/>

Издательство "Просвещение" <http://www.prosv.ru/>

Издательство "Учитель" <http://www.uchitel-izd.ru/>

Образовательная электронная пресса

Газета "Первое сентября" <http://ps.1september.ru/>

Газета "Учительская газета" <http://www.ug.ru/> Журнал "Литература" <http://lit.1september.ru/index.php>

Электронные библиотеки, словари

Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия <http://www.megabook.ru/>

Русский биографический словарь <http://www.rulex.ru/>

Русские словари. Служба русского языка <http://www.slovari.ru/>

Рубикон: энциклопедии, словари, справочники <http://www.rubricon.com/>