

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 6 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 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;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

Основные области, на развитие которых направлен данный предмет:

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

Конкретные навыки, на которые направлен данный метод:

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

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «АФК», относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «АФК» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «АФК» в 6 классе**

#### **Личностные результаты:**

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

– сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

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

### **Достаточный уровень:**

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

### **Базовые учебные действия**

Личностные УД представлены следующими умениями:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользую 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	7	15
4	Спортивные игры (баскетбол)	8	
III четверть			
5	Спортивные игры (волейбол)	10	20
6	Спортивные игры (теннис)	10	
IV четверть			
7	Легкая атлетика	17	17
<b>Итого:</b>			<b>68 ч.</b>

### Календарно-тематическое планирование по «АФК» в 6 классе

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
<b>І четверть</b>				
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>				
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. Игра на внимание.	1	
2	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка. Подвижная игра.	1	
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Корректирующие упражнения на осанку. Игра на внимание.	1	
4	Перешагивания препятствий высотой до 40-50 см	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости.	1	
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Подвижная игра. Упражнения на восстановление дыхания.	1	
6	Метание набивного мяча из положения стоя, сидя, лежа	ОРУ без предметов. Демонстрация техники бросков набивного мяча. Совершенствование техники броска при согласовании движений рук и туловища. Передача набивного мяча по кругу в разном темпе.	1	
7-8	Бег на средние дистанции (300 м.)	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Совершенствование техники подсчета ЧСС. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	

		Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Упражнения на восстановление дыхания.		
<b>Гимнастика (8 часов)</b>				
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. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе.	1	
10	Построение, перестроение в 3 шеренги, 3 колонны, в движении. Подвижная игра.	Совершенствование техники выполнения поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами. 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. Имитация кувырка вперед.	Совершенствование техники выполнения группировки и перекатов. Выполнение имитации кувырка вперед. Подвижная игра.	2	
14-15	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	Выполнение лазания по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра. Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.	2	
16	Ходьба по гимнастической скамье с предметами в разном темпе.	Коррекция осанки. Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.	1	
<b>II четверть</b>				
<b>Гимнастика (7 часов)</b>				
17-18	Упражнения со скакалками	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка. Упражнения на восстановление дыхания.	2	
19	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча.	1	
20	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания	Выполнение упражнений в формате полосы препятствий. Упражнения на восстановление дыхания.	1	



21	Упражнения на развитие координационных способностей	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	1	
22	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку. Игра на внимание.	1	
23	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Удочка», «Падающая палка»	Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.	1	
<b>Спортивные игры (баскетбол) (8 часов)</b>				
24	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	
25-26	Ловля и передача баскетбольного мяча в парах, в движении. Подвижная игры с мячом	Выполнение основных перемещений на площадке в баскетболе. Выполнение ловли и передачи мяча в парах и в движении. Подвижная игра с мячом.	2	
27	Бросок мяча одной рукой из-за головы и ловля двумя руками. Жонглирование баскетбольным мячом	Выполнение упражнений на развитие кистевого сустава и пальцев. Выполнение бросков мяча из-за головы одной рукой. Выполнение жонглирования мячом.	1	
28-29	Бросок мяча на точность из разных позиций и разного расстояния двумя руками, одной рукой.	Выполнение броском баскетбольного мяча на точность из разного расстояния одной и двумя руками.	2	
30-31	ОРУ с баскетбольными мячами. Подвижная игра «33»	Выполнение перемещений на площадке игроков в баскетболе. Подвижная игра «33».	2	
<b>III четверть</b>				
<b>Спортивные игры (волейбол) 10 часов</b>				
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	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	Совершенствование стойки волейболиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	1	
34-35	Верхняя передача мяча над собой, в парах, от стены	Совершенствование техники выполнения верхней волейбольной передачи мяча над собой, в парах, от стены. Подвижная игра с мячом.	2	
36	Нижняя передача мяча. Передача мяча на 3	Совершенствование техники нижней волейбольной передачи мяча над собой, в парах, от стены. Подвижная игра с мячом.	1	
37	Чередование верхней и нижней передачи мяча в парах, через сетку.	Использование верхней и нижней передачи мяча в чередовании. Тоже самое через сетку. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук. Круговая тренировка.	1	
38	Нижняя прямая подача мяча, верхняя подача	Совершенствование техники выполнения нижней прямой подачи мяча, стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Изучение техники выполнения верхней прямой волейбольной подачи.	1	
39	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Освоение нижней прямой подачи мяча через сетку (на точность).	1	
40-41	Учебная игра пионербол с элементами волейбола	Использование техники верхней и нижней передачи мяча в учебной игре волейбол.	2	
<b>Спортивные игры теннис (10 часов)</b>				
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	
43-44	Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	Совершенствование способов хвата ракетки, приема и отбивания мяча.	2	
45-46	Техника Подачи мяча	Совершенствование основных приемов подачи мяча.	2	
47	Жонглирование мячом. Развитие координационных способностей	Выполнения различных упражнений на развитие координационных способностей.	1	
48	Упражнение с мячом и ракеткой, отбивание мяча над собой	Выполнения различных упражнений на развитие координационных способностей.	1	

49	Эстафета с использованием теннисного оборудования	Выполнения различных упражнений на развитие координационных способностей. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление.	1	
50-51	Учебная игра. Судейство	Применение тактических знаний в игре настольный теннис. Осуществление судейства.	2	
<b>IV четверть</b>				
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>				
52	Бег на короткую дистанцию с учетом времени (30, 60 м.)	Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старт из различных исходных положений (60 м.). Упражнения на восстановление дыхания.	1	
53	Бег на среднюю дистанцию (300 м.)	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Упражнения на восстановление дыхания.	1	
54-55	Метание малого мяча на дальность, также с отскоком от пола	Метание теннисного мяча на дальность. Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук. Игра на внимание.	2	
56-57	Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3x10	Выполнение беговых упражнений без учета времени на точность и скорость. Выполнение комплекса упражнений на расслабление. Упражнения на восстановление дыхания.	2	
58-59	Прыжки в длину с разбега, с места	Выполнение прыжковых упражнений на развитие координационных способностей. Упражнения на расслабление и восстановление.	2	
60-61	Беговая эстафета	Выполнение упражнений с передачей эстафеты в соревновательной форме.	2	
62	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног	Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук и ног в форме круговой тренировки.	1	
63	Бег на длинные дистанции (500 м.) без учета времени	Бег по пересеченной местности 500 м. без учета времени. Упражнения на восстановление дыхания.	1	
64	Веселые старты средствами легкой атлетики	Соревнования по легкой атлетике в формате веселых стартов.	1	
65-66	Итоговое Тестирование.	Выполнение учебных нормативов, для отслеживания динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.	2	
67-68	Беседа о значении физической культуры в жизни. Параолимпийские виды спорта	Беседа о Физической культуре как значимом элементе в жизни. Просмотр видеоролика о параолимпийских видах спорта.	2	
<b>Итого часов:</b>			<b>68</b>	

### **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.

### **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 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 проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 6 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 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.

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 (6 класс)

№	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
1	Бег 60 м. (сек)	10,8 и больше	10,7-11,0	11,4-10,0	13,6 и больше	13,5- 13,0	12,9-12,3

2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	16-21	22-27	28 и больше	11-16	11-21	22 и больше
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135-145	146-160	160 и больше	120-135	136-151	152 и больше
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7-9	10-15	15 и больше	5-8	9-12	13 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					