

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Станционно-Ребрихинская средняя общеобразовательная школа»  
Ребрихинского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
методическим объединением учителей	Заместителем директора по УВР Т.И.Кошкина	Директор школы Г.В.Дорофеева
Протокол № ____ от «___» ____ 2023 года	« » 2023 года	Приказ № ____ от «____» _____

**Рабочая программа  
учебного предмета (курса)  
«Адаптивная физическая культура»**

**8 класс  
основного общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1)  
на 2023 – 2024 учебный год**

**Составитель:** Кочергин Анатолий Дмитриевич,  
учитель физической культуры высшая категория

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

**Цель учебного предмета** – всестороннее развитие 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 обучения:**

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

### **Задачи учебного предмета:**

- 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.

## Планируемые результаты

### Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

### Предметные:

#### 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:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять 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;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Содержание программы

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

## Содержание разделов

### *Знание о физической культуре*

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.

Характеризуют особенности адаптивной физической культуры.

Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.

Характеризуют соревнования, проводимые в рамках развития адаптивной физической культуры.

### *Гимнастика*

Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроений на месте. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение фигурной маршировки.

Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».

Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе. Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.

Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Составление и выполнение комбинации на скамейке.

Выполнение упражнений на преодоление сопротивления.

Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног. Переноска 2-3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой. Выполнение упражнений с гантелями.

Выполнение упражнений с элементами единоборств. Преодоление нескольких препятствий различными способами

Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.

Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

### *Легкая атлетика*

Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.

Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.

Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60 м – 3 раза. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега. Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.

Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.

Выполнение запрыгивания на препятствие.

Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо. Метание мяча на дальность. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м. Толкание набивного мяча на дальность

### *Лыжная подготовка*

Выполнение строевых действий с лыжами.

Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники одновременного одношажного хода. Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.

Техники конькового хода с последующей демонстрацией. Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.

Выполнение передвижения комбинированными способами ходов. Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности

Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100 м после разбега. Совершенствование различных способов торможения на лыжах.

Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.

Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема. Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах.

Прохождение на лыжах отрезков на скорость. Прохождение дистанции на лыжах за урок

### ***Спортивные игры***

#### ***(Баскетбол)***

Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.

Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.

Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрация элементов техники баскетбола

Совершенствование бросков мяча по корзине.

Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места.

Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах.

Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.

Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.

Учебная игра по упрощенным правилам.

#### ***(Волейбол)***

Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.

Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Выполнение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки.

Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.

Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий соблюдая правила игры.

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы (модулей)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о физической культуре	3	
2	Гимнастика	11	
3	Легкая атлетика	31	
4	Лыжная подготовка	20	
5	Спортивные игры	37	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-ва часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
<i>Знания о физической культуре (3ч)</i>			
1	Техника безопасности	1	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни	1	
3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции	1	
<i>Легкая атлетика (14ч)</i>			
4	Вводный инструктаж ТБ на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики. Разминка в легкой атлетике	1	
5	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон	1	
6	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Финальное усилие. Бег 60 м. Встречная эстафета	1	
7	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Шведская эстафета	1	
8	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Высокий старт. Бег 100 м.	1	
9	Метание мяча с 4-5 шагов разбега	1	
10	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	

11	Метание мяча с разбега на дальность	1	
12	Специально-беговые упражнения. Специально-прыжковые упражнения. ОФП	1	
13	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Бег на выносливость 6 минут	1	
14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление. Сочетание разбега и отталкивания	1	
15	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Бег на выносливость 6 минут	1	
16	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции	1	
17	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	
<b>Гимнастика (11ч)</b>			
18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости	1	
19	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup> (д)	1	
20	Акробатическая комбинация. Отдельные элементы	1	
21	Комплекс акробатических упражнений	1	
22	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup> (д)	1	
23	Опорный прыжок. Шаги разбега, приземление	1	
24	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии	1	
25	Гимнастическая полоса препятствий	1	
26	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок	1	
27	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание	1	
28	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат	1	
<b>Спортивные игры (баскетбол) (15ч)</b>			
29	ТБ на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча от груди двумя руками	1	
30	Круговая тренировка баскетболиста	1	
31	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
32	Техника свободного нападения	1	
33	Позиционное нападение 5:0 без изменений позиции игроков	1	
34	Нападение быстрым прорывом 3:2	1	
35	Техника ловли и передач мяча	1	

36	Бросок в движении после ловли	1	
37	Техника ведения мяча	1	
38	Техника вырывание и выбивания мяча. Перехвата	1	
39	Броски одной и двумя руками в прыжке	1	
40	Баскетбольная комбинация с изученными элементами	1	
41	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»	1	
42	Взаимодействие двух игроков в защите для противодействия «заслону»	1	
43	Учебная игра с применением полученных навыков	1	
<b>Лыжная подготовка (20ч)</b>			
44	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	
45	Скользкий шаг без палок и с палками	1	
46	Попеременный двухшажный ход	1	
47	Повороты переступанием в движении	1	
48	Подъем в гору скользящим шагом	1	
49	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
50	Подъем «елочкой» Коньковый ход	1	
51	Торможение и поворот упором	1	
52	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
53	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1	
54	Спуски и повороты. Коньковый ход	1	
55	Прохождение дистанции до 4,5. Торможение и поворот упором	1	
56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость	1	
57	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
58	Коньковый ход. Эстафеты	1	
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
60	Коньковый ход	1	
61	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4 км.	1	
62	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км.	1	
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
<b>Спортивные игры (22ч)</b>			

<i>Волейбол (14ч)</i>			
64	Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойка волейболиста. Прием и передачи мяча сверху	1	
65	Нижняя прямая подача. Прием подачи	1	
66	Верхняя прямая подача.. Прием подачи	1	
67	Нападающий удар	1	
68	Игра в защите, блок	1	
69	Тактика игры в нападении	1	
70	Тактика игры в защите	1	
71	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах	1	
72	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	1	
73	Верхняя передача в парах через сетку	1	
74	Передача мяча сверху стоя спиной к цели	1	
75	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача	1	
76	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах	1	
77	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты	1	
<i>Футбол (8ч)</i>			
78	Т.Б. на уроках спортивных игр. Футбол	1	
79	Передачи мяча в парах, тройках	1	
80	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
81	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба	1	
82	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	
83	Совершенствование техники ведения мяча	1	
84	Ведение мяча с последующей передачей	1	
85	Учебная игра с применением полученных навыков	1	
<i>Легкая атлетика (17)</i>			
86	Прыжок в высоту. Подбор разбега	1	
87	Прыжок в высоту. Отталкивание	1	
88	Прыжок в высоту. Переход планки	1	
89	Прыжок в высоту разученным способом	1	
90	Бег на короткие дистанции	1	
91	Бег на короткие дистанции. Финишное ускорение	1	
92	Кроссовая подготовка. Бег 1500 метров	1	

93	Стартовый разгон. Бег по дистанции	1	
94	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты	1	
95	Зачёт: Бег 60 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	
96	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
97	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча	1	
98	Метание малого мяча на дальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.(Тест ГТО)	1	
99	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
100	Тестовые задания по сдаче норм ГТО	1	
101	Тестовые задания по сдаче норм ГТО	1	
102	Индивидуальные задания на время летних каникул	1	

## Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 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 8 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 конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для обучающихся в 8 классе*

- бег 60 м;

- 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 (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 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 8 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 (8 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса