

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование "Муниципальный округ Киясовский район
Удмуртской республики"
МБОУ "Киясовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей естественно-
научного цикла



Останина Л. В.

Протокол №8
от «26» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Овчинникова О.Г.

Протокол №1
от «26» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Вахитова Е.О.

Приказ №73
от «26» августа 2024г.

Адаптированная рабочая программа по предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающегося с УО
(интеллектуальные нарушения)
вариант 1

5 класса

2024 - 2025 учебный год

Составил:
Шадрин Александр Васильевич,
учитель физической культуры

с. Киясово 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физического воспитания учащихся 5—9 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно – воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

Цель: физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Основные задачи физического воспитания.

Образовательные:

- Совершенствовать знания об укреплении здоровья, и закаливание организма.
- Расширять знаний в области гигиены, углублять теоретические сведения по физкультуре.

Коррекционно - развивающие.

- Формировать знания о правильной осанке.
- Формировать и совершенствовать разнообразные двигательные умения и навыки;
- Развивать чувство темпа и ритма, координации движений;
- Коррегировать нарушений общего физического развития, психомоторики.

Воспитательные.

- Воспитывать устойчивые морально-волевых качества: смелость, умения преодолевать трудности, самостоятельность, взаимовыручку

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Распределение материала по физической культуре по классам представлено с учётом физических, возрастных и коммуникативных возможностей обучающихся. При отборе материала учитываются разные возможности обучающихся ,программа предусматривает необходимость дифференцированного подхода к обучающимся.

В конце каждого года обучения обозначены базовые представления, которые должны усвоить все обучающиеся, и два уровня умений. Разграничиваются умения, которыми обучающиеся могут овладеть и самостоятельно применять в учебной и практической деятельности (достаточный 1-й уровень), и умения, которые в силу объективных причин не могут быть полностью сформированы, но очень важны с точки зрения их практической значимости (2-й уровень). Основной формой организации процесса обучения является урок.

Формы организации учебных занятий

Фронтальная, индивидуальная, групповая, работа в парах, работа в командах, круговая тренировка, форма организации деятельности, олимпиада, ИКТ, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Основные виды учебной деятельности

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность, коммуникативная деятельность, эстетическая, ценностно-ориентировочная, написание рефератов, тестов, презентаций, кроссвордов.

2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся 5 класса.

Физическое развитие обучающихся разноуровневое. Наблюдается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Обучающиеся могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Некоторые дети способны к достаточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности. Интерес к урокам всегда на высоком уровне.

Особенности психофизического развития детей определяют специфику их образовательных потребностей.

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Медицинская группа	Характеристика групп
Основная	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии физической подготовленности
Подготовительная	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа «А»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
Специальная группа «Б»	К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

3. Место предмета в учебном плане

В соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «физическая культура» отводится 2 часа в неделю (68 часов в год). Срок реализации программы в соответствии с учебным годом.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты обучения

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия.

Функции, состав и характеристика базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированность и успешность обучения школьника.

В качестве базовых учебных действий рассматриваются *операционные, мотивационные, целевые и оценочные.*

Функции базовых учебных действий:

- обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания любой предметной области;
- реализация преемственности обучения на всех ступенях образования;
- формирование готовности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к дальнейшей трудовой деятельности;
- обеспечение целостности развития личности обучающегося.

С учетом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) базовые учебные действия целесообразно рассматривать на различных этапах обучения.

Характеристика базовых учебных действий

Группа БУД	Учебные действия и умения
Личностные учебные действия	- испытывать чувство гордости за свою страну; - гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

	<ul style="list-style-type: none"> - адекватно эмоционально откликаться на произведение литературы, музыки, живописи и др.; - 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 учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия(учебных, трудовых, бытовых и др.); - слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно важных задач; - использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.
Регулятивные учебные действия:	<ul style="list-style-type: none"> - 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 учебные действия:	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

I уровень (высокий)

Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике. Выполняют требования педагога. Действуют в соответствии с правилами игр

II уровень (средний)

Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения

упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике. Не всегда следят за выполнением правил и требований в игре.

III уровень (ниже среднего)

Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения в 5 классе Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Правила гигиены после занятий физическими упражнениями;
- Фазы прыжка в длину и с разбега;
- Для чего и когда применяются лыжи;
- Правила передачи эстафеты;
- Что занятия на коньках-средство закаливания;
- Правила игры, расстановка игроков и правила перемещения по площадке;
- Общие сведения об игре;
- Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами;

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет, команды);
- Выполнять исходные положения без контроля зрения;
- Сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- Выбирать рациональный способ преодоления препятствий;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 метра; прыгать в высоту способом «перешагивания» с пяти шагов разбега;
- Координировать движения рук и ног при ходьбе на лыжах
- Выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передача и ловля мяча; ведение мяча.

ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится после окончания учебного года на основе материалов специально подобранных учителем для проведения комплексного экзамена.

Тестирование проводится в начале и конце года, заносится в таблицу, чтобы выявить динамику физического развития обучающегося на конец учебного года.

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «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.

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 иштангой; 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. . Занятия ходьбой, как средство закаливания организма, санитарно-гигиенические требования к занятиям . Зимние виды спорта. Практическая ходьба с палками.

Спортивные 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.

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.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			http://pedsovet.su/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет – педсовет
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			http://www.gto-normy.ru/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Учет рабочей программы воспитания	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
1	Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Физическая культура в основной школе	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;	http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
2	Бег на короткие дистанции	1		1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
3	Бег на короткие дистанции	1	1		применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, викторины, тестирование кейсы, стимулирующих познавательную	http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей

					мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1		-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников	http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
7	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
8	Метание малого мяча на дальность	1	1		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
9	Бег на длинные дистанции	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей

10	Бег на длинные дистанции	1	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
11	Техника ловли мяча	1		1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, викторины, тестирование кейсы, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	
12	Техника ловли мяча	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
13	Техника передачи мяча	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
14	Техника передачи мяча	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
15	Ведение мяча стоя на месте	1		1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;	
16	Ведение мяча стоя на месте	1		1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего	

					распорядка школы;	
17	Ведение мяча в движении	1		1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;	
18	Ведение мяча в движении	1		1	-организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
19	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	-организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
20	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	-организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	
21	Технические действия с мячом	1		1	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	
22	Технические действия с мячом	1	1		-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет – педсовет
23	Упражнения утренней зарядки	1		1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;	http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет – педсовет
24	Оздоровительные мероприятия в режиме	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и	http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет –

	учебной деятельности				просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	педсовет
25	Упражнения на развитие гибкости	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
26	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
27	Кувырок назад	1		1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, викторины, тестирование кейсы, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
28	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
29	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
30	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura

					познавательной деятельности;	
31	Опорные прыжки	1		1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
32	Опорные прыжки	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
33	Опорные прыжки	1	1		установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
34	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
35	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1	-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

38	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
40	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
41	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
42	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
43	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
44	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

45	Удар по мячу внутренней стороной стопы			1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет – педсовет
46	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы			1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет – педсовет
47	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	http://pedsovet.su/
48	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	http://pedsovet.su/
49	Прямая нижняя подача мяча	1		1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://pedsovet.su/
50	Прямая нижняя подача мяча	1		1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
51	Приём и передача мяча снизу	1		1	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
52	Приём и передача мяча снизу	1		1	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению	http://www.uchportal.ru/ -

					знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	учительский портал
53	Приём и передача мяча сверху	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
54	Приём и передача мяча сверху	1		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
55	Технические действия с мячом	1		1	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
56	Технические действия с мячом	1		1	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
57	Технические действия с мячом	1		1	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
58	Технические действия с мячом	1		1	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры

					интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	
59	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
60	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
61	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа	1		1	-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; -побуждение школьников соблюдать на уроке	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura

	на спине. Подвижные игры				общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 м. Эстафеты	1		1	-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м . Подвижные игры	1		1	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет – педсовет
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения Эстафеты	1		1	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет – педсовет
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет – педсовет
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные	1		1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://www.gto-normy.ru/

	игры					
68	Подведение итогов. Подвижные игры	1		1	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	http://www.gto-normy.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8.СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

1.1. Система оценки личностных результатов.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в карту наблюдений.

Оценка результатов осуществляется в баллах:

0 - нет фиксируемой динамики; 1 - минимальная динамика;

2 - удовлетворительная динамика; 3 - значительная динамика.

1.2. Система оценки предметных результатов.

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

В связи с этим *основными критериями оценки планируемых результатов* являются следующие:

соответствие/несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения;

самостоятельность применения усвоенных знаний.

усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления.

По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные.

Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия/отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при

оказании различных видов помощи.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

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%.

Оценки личностных результатов.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки.

Результаты будут внесены в индивидуальную карту развития. Оценка результатов осуществляется в баллах:

0 - нет фиксируемой динамики; 1 - минимальная динамика;

2 - удовлетворительная динамика; 3 - значительная динамика.

Оценка предметных результатов обучения:

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий 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 объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Оценка осуществляется по пятибалльной системе;

5 баллов- слышит команды, действует в соответствии с командой, активность на высоком уровне, старается достичь результата. Качественно выполняет упражнения.

4 балла- слышит и выполняет задание по команде, активен, иногда пользуется помощью педагога при выполнении заданий. Корректирует выполнение упражнений в соответствии с требованием педагога.

3 балла – слышит и выполняет задания не проявляя активности, под контролем педагогам с помощью педагога. Корректирует выполнение упражнений совместно с педагогом.

2 балла – может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребенка.

Система оценки БУД.

Система оценки БУД осуществляется по пятибалльной системе.

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Учебно-методические материалы:

1. Программа специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2010г, 4 издание исправленное и дополненное, под редакцией И.М.Бгажноковой.
2. Уроки физической культуры в начальных классах : пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва : Просвещение, 2009
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
5. Рабочая программа с расширенным трехчасовым планированием для специальных медицинских групп 5-9 классы. Издательство «Учитель», 2016г. автор-составитель К.Р.Мамедов.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

1. Тест на определение скоростных качеств.

Цель: Определить скоростные качества в беге на **30 метров** с высокого старта.

Методика: в забеге участвуют не менее 2 человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!!» Бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение скоростно – силовых качеств.

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: И.п. стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии.

Выполнение: приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Измерение: дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

3. Тест на определение координационных способностей (челночный бег 3*10 метров)

По команде « На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился , следует команда « Марш!». Испытуемый бежит 30 метров с предельно возможной для него скоростью.

4. Тест на определение силовой выносливости. (пресс максимальное количество раз в течении одной попытки) поднимание туловища из положения лежа согнув ноги, максимально быстро в течении 15-30 секунд, руки сложены на груди, ладонями на плечи. По сигналу поднимание туловища до касания колен локтями.

5. Тест на определение скоростно-силовых возможностей: прыжки на скакалке (в течение 15 секунд).