

Принято
на педагогическом совете
ГБОУ РК «Школа-интернат № 24»
протокол от 31 августа 2023 г. № 1

Утверждено
приказом директора
ГБОУ РК «Школа-интернат № 24»
от 31 августа 2023 г. № 164-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
(АООП вариант 1)
для 5 - 9 классов
срок реализации 5 лет

1. Пояснительная записка

При разработке программы были использованы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО (ИН), утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных возможностей, социальной адаптации. Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого, 1 -4 классов.

Программа составлена с учётом принципов системности, доступности, перспективности между различными видами физической подготовки.

Рабочая программа реализует следующие цели и задачи, предусмотренные федеральным компонентом государственного стандарта и АООП:

- Воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- Овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности;

2. Планируемые результаты освоения предмета:

2.1 Личностные:

- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемые в повседневной жизни;
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

2.2 Предметные результаты

Минимальный уровень:

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

- Демонстрация комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (положения тела, головы, туловища);
- Понимание влияния физических упражнений на физическое развитие физических качеств человека;
- Демонстрация жизненно важных способов передвижения человека;
- Участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- Применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;

Достаточный уровень:

- Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной Олимпиаде;
- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки (ходьба с палками), спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение отдельных элементов 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.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2.3 Критерии оценки усвоения предмета

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся.

Оценка «2 и 1» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

Отлично «5»	Хорошо «4»	Удовлетворительно «3»
-если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; -ставится, темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;	- если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; - если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными	- если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

	ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности;	
--	---	--

3. Содержание учебного предмета

Количество часов, отведенных на реализацию предметной области «Адаптивная физическая культура» определено Фаооп образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и приведено в следующей таблице

Класс Кол-во часов	5	6	7	8	9
В неделю	2	2	2	2	2
За год	68	68	68	68	68
всего	340				

Программа включает в себя следующие разделы: Легкая атлетика, Гимнастика с элементами акробатики, Лыжная подготовка (скандинавская ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями), Подвижные игры, Спортивные игры.

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 и спортивных игр.

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. 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. Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег на скорость с высоко и низкого старта 30м, 60м. 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. Прыжки через скакалку. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «согнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат», «перекидной».

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Толкание набивного мяча (1-3 кг) одной рукой. Метание в движущую цель. Метание набивного мяча. Броски набивного мяча. Метание различных (нескольких) мячей.

Гимнастика с элементами акробатики

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.

Акробатические элементы: кувырок вперед/назад. Стойка на лопатках. Мостик. Стойка на руках. Простые и смешанные висы. Лазанье и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия/ лазания по гимнастической стенке с предметом на скорость. Подтягивания. Упражнения на равновесие «Ласточка», на гимнастическом бревне/скамейке/простейшие комбинации на бревне. Прыжок через козла.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног).

Лыжная подготовка (скандинавская ходьба)

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

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

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Повороты. Подъемы, спуски, торможения. Скандинавская ходьба на различные дистанции. Лыжные эстафеты.

Подвижные игры

Практический материал.

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

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения.

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча/передача.

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. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов
5 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью 4 минуты. Бег на скорость с высоко и низкого старта 60м. Бег с преодолением малых препятствий. Эстафетный бег (60м по кругу). Прыжки через скакалку (в различном темпе, с продвижением вперед, на одной /двух ногах. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега (способами «согнув ноги» зона отталкивания до 1м, «перешагивание»)). Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча (1 кг) одной рукой. Игры «Пятнашки», «Удочка»	17
2	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. кувырок вперед/назад. Стойка на лопатках. Мостик. Простые и смешанные висы на руках. Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног). Лазанье и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия. Упражнения на равновесие «Ласточка». Ходьба по скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Прыжок через козла. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления. Игры «Через обруч», «Прыжки по полоскам».	14
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба) Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуск со склона в низкой /основной стойке. Подъем по склону лесенкой. Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м. Игра «Кто дальше», «Кто быстрее». Скандинавская ходьба на различные дистанции.	20
4	Подвижные и спортивные игры.	17

	Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Пионербол. Правила, расстановка. Нападающий удар двумя руками сверху/ловля мяча над головой/подача мяча двумя руками снизу/боковая подача. Розыгрыш мяча. Учебная игра. Игра «Мяч в воздухе», «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему». Баскетбол. Правила. Передвижения без мяча (вправо, влево, вперед, назад) с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Игры «Мяч соседу», «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки».	
6 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Чередование бега и ходьбы. Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью 5 минут. Бег на скорость с низкого старта 60м. Бег с ускорением на отрезке 30м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки, по кругу. Кроссовый бег 300-500м. Прыжки через скакалку (в различном темпе, с продвижением вперед, на одной /двух ногах. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега (способами «согнув ноги» зона отталкивания 80 см, «перешагивание»). Метание малого мяча в вертикальную цель на высоту 2-3 м. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы/ отскока от стены и пола. Толкание набивного мяча (2 кг) одной рукой. Игры «Эстафеты с бегом», «Дотянись».	17
2	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Простые и смешанные висы на руках. Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног). Лазанье и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия. Упражнения на равновесие «Ласточка», на гимнастическом бревне/скамейке/простейшие комбинации на бревне. Прыжок через козла. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления. Игры «Все по местам», «Выбери ведущего».	14
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба) Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами. Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом/на скорость до 100м. Спуск со склона в низкой /основной стойке. Подъем по склону ступающим шагом. Торможение плугом. Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1,5км. Игра «Пятнашки простые», эстафеты. Передвижение на лыжах 1,5км. Скандинавская ходьба на различные дистанции. Игры «Смелей Вперед».	20
4	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре.	17

	Пионербол. Правила, расстановка. Передача мяча сверху двумя руками над собой /в парах. Поддача нижняя. Игра «Мяч в воздухе». Отработка розыгрыша, ловли, передачи. Учебная игра. Игры «Мяч над веревкой», «Вот так поддача», «Не дай мяч соседу». Баскетбол. Правила. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди с места в движении. Ловля мяча двумя руками. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу/от груди с места. Игра «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Прыжки на скакалке до 1 минуты. Игры «Мяч в центре», Эстафеты.	
7 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Чередование бега и ходьбы. Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью 4 минут. Бег с низкого старта. Бег с ускорением на отрезке 40м,60м. Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег 500-1000м. Прыжки через скакалку до 2 минут. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега (способами «согнув ноги» зона отталкивания 40 см, «перешагивание»). Метание в цель (из положения лежа). Метание малого мяча на дальность с разбега Метание/толкание набивного мяча (2 кг) двумя руками. Игры «Кто впереди», «Догони ведущего».	17
2	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Стойка на руках. Простые и смешанные висы на руках. Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног). Лазанье и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне/скамейке/простейшие комбинации на бревне. Прыжок через козла. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления. Игры «Кто точнее», «Сохрани позу».	14
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба) Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами. Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения плутом. Подъем полулесенкой/ полуелочкой. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м/150-200м. Передвижение на лыжах до 2 км. Лыжные эстафеты. Игры «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель». Скандинавская ходьба на различные дистанции.	20
4	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Волейбол. Правила, расстановка. Верхняя передача двумя руками мяча. Верхняя передача мяча. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра. Игры «Перебросить в круг», «Мяч над веревкой».	17

	Баскетбол. Правила. Штрафные броски. Выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди/одной рукой от плеча/в парах /в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину одной рукой. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Игры «Борьба за мяч», «Мяч капитану».	
8 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 км. Беговые упражнения. Медленный бег 8-12 минут. Бег 100м с различного старта. Бег с ускорением на отрезке 60м,100м. Кроссовый бег 500-1000м.Эстафеты 4 по 100м с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой с передвижением в максимальном темпе Прыжки в длину с разбега (способами «согнув ноги» зона отталкивания 40 см, «перешагивание», «перекат») Метание нескольких мячей. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м. Толкание набивного мяча (2 кг) двумя руками. Игры «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в руки».	17
2	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Кувырок назад. Стойка на голове. Простые и смешанные висы на руках. Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног). Лазанье (на скорость и различными способами) и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне/скамейке/простейшие комбинации на бревне. Подтягивания в висе на гимнастической стенке. Прыжок через козла. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления. Игры «Обманчивые движения», «Запрещённые движения».	14
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба) Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м. Передвижение на лыжах до 2 км. Лыжные эстафеты. Игры «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах 2км.Скандинавская ходьба на различные дистанции.	20
4	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Волейбол. Правила, расстановка. Прием и передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар(ознакомление). Прыжки у сетки сериями. Верхняя передача после перемещения. Передача мяча в парах через сетку. Подачи	17

	нижняя и верхняя прямые. Учебная игра. Игры «Ловкая подача», эстафеты. Баскетбол. Правила. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками в парах с продвижением. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу. Подбирание отскочившего мяча от щита. Игра по упрощенным правилам. Прыжки со скакалкой до 2 минут. Броски по корзине с разных позиций. Игры «Поймай мяч», «Мяч капитану».	
9 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 км. Беговые упражнения. Медленный бег 10-12 минут. Бег на скорость 60м, 100м. Кроссовый бег 1000м. Эстафеты этапами до 100м. Прыжки со скакалкой с передвижением в максимальном темпе. Прыжки в длину с разбега (способами «согнув ноги» совершенствование, «перешагивание», «перекат») совершенствование всех фаз прыжка. Метание различных предметов. Толкание набивного мяча (2 кг) двумя руками. Игры «Преодолей препятствие», эстафеты с бегом.	17
2	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Сочетание ходьбы и бега. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Кувырок вперед. Простые и смешанные висы на руках. Переноска грузов и передача нескольких предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног). Лазанье (на скорость и различными способами) и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне/скамейке/простейшие комбинации на бревне. Подтягивания в висе на гимнастической стенке. Прыжок через козла. Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления. Игры «Слушай сигнал».	14
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба) Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение отрезков на скорость до 100м. Спуски в средней и высокой стойках. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м. Передвижение на лыжах до 2 км на время. Лыжные эстафеты. Скандинавская ходьба на различные дистанции.	20
4	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Волейбол. Правила, расстановка. Прием и передача мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча (ознакомление). Прыжки у сетки сериями. Учебная игра. Игры «Сигнал», «Точно по местам». Баскетбол. Правила. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении в парах. Ведение мяча с изменением направлений. Броски	17

	мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Игра «Самый точный»,	
--	--	--

Приложение

Контрольно-измерительные материалы к учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 5-9 классов (1 вариант)

Практическая часть состоит из тестов-упражнений:

Цель практической части: провести сравнительный анализ для оценки двигательной активности обучающихся.

Контрольные испытания								
	Бег 30м		60м		Прыжок в длину с места		Метание малого мяча	
ФИО	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Теоретическая часть по физической культуре

Предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа.

Тесты

5 класс

Пояснения к тесту: Ученик читает вопрос и выбирает правильный ответ. Если ученик не может прочитать, то учитель читает, обучающийся выбирает ответ, и учитель отмечает выбранный вариант.

➤ Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

1. Плавание
2. Фигурное катание
3. Лыжный спорт

➤ Что такое быстрота?

1. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
2. Способность с помощью мышц производить активные действия
3. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

➤ Ловкость – это:

1. Умение жонглировать
2. Умение лазать по канату
3. Способность выполнять сложные движения

➤ Подвижные игры помогут тебе стать:

1. Умным
2. Сильным
3. Ловким, метким, быстрым, выносливым

➤ Командные спортивные игры это:

1. Теннис, хоккей, шашки
2. Футбол, волейбол, баскетбол
3. Бадминтон, шахматы, лапта

➤ Что такое выносливость?

1. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
2. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
3. Способность с помощью мышц производить активные действия

➤ Гибкость – это:

1. Умение делать упражнение «ласточка»
2. Умение садиться на «шпагат»
3. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов.

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 7 баллов

Оценка «4»: 5 баллов

Оценка «3»: 3 балла

Оценка «2»: менее 3 баллов

6 класс

Пояснения к тесту: Ученик читает вопрос и выбирает правильный ответ. Если ученик не может прочитать, то учитель читает, обучающийся выбирает ответ, и учитель отмечает выбранный вариант.

➤ На занятиях по баскетболу нужно играть:

1. футбольным мячом
2. волейбольным мячом
3. баскетбольным мячом

➤ Акробатика – это:

1. строевые упражнения
2. упражнения на брусьях
3. прыжок через козла

➤ Что относится к гимнастике?

1. ворота
2. перекладина
3. ласты

➤ Талисманом Олимпиады 80 в Москве был:

1. тигренок Ходори
2. медвежонок Миша
3. котёнок Коби

➤ На уроках физкультуры нужно иметь:

1. джинсы
2. спортивную форму
3. халат

➤ Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

1. запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

2. держать дистанцию;
3. при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

➤ Причиной нарушения осанки является:

1. Слабость мышц.
2. Отсутствие движений во время школьных уроков.
3. Ношение сумки, портфеля на одном плече.

➤ Главная опора человека при движении:

1. мышцы
2. внутренние органы
3. скелет

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 7 баллов

Оценка «4»: 5 баллов

Оценка «3»: 3 балла

Оценка «2»: менее 3 баллов

7 класс

Пояснения к тесту: Ученик читает вопрос и выбирает правильный ответ. Если ученик не может прочитать, то учитель читает, обучающийся выбирает ответ, и учитель отмечает выбранный вариант.

- Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:
1. развитие физических качеств людей
 2. поддержание высокой работоспособности людей
 3. сохранение и улучшение здоровья людей
- Закаливающие процедуры следует начинать с обливания:
1. горячей водой
 2. теплой водой
 3. водой, имеющей температуру тела
- Вредная привычка это?
1. курение
 2. занятия спортом
 3. закаливание
- С какой целью планируют режим дня?
1. с целью организации рационального режима питания
 2. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
 3. с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки
- Какие упражнения выполняются на перекладине?
1. отжимания
 2. подтягивания
 3. кувырки
- Перечисли название видов спорта, которые относятся к лёгкой атлетики
-
- Гибкость развивают?
1. эстафеты
 2. акробатические упражнения
 3. лазанье по канату
- Основной способ передвижения человека:
1. ходьба

2. прыжки

3. бег

➤ Перечисли названия спортивного инвентаря _____

➤ Вероятность травматизма на занятиях снижается, если занимающиеся...

1. переоценивают свои возможности.

2. следуют указаниям преподавателя.

3. владеют навыками выполнения движений.

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 10 баллов

Оценка «4»: 7 баллов

Оценка «3»: 5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

8 класс

Пояснения к тесту: Ученик читает вопрос и выбирает правильный ответ. Если ученик не может прочитать, то учитель читает, обучающийся выбирает ответ, и учитель отмечает выбранный вариант.

➤ При какой температуре воздуха не разрешается проводить занятия на лыжах?

1. -5

2. - 11

3. – 20

➤ Перечисли спортивные игры с мячом _____

➤ К спортивным играм относится:

1. прыжок через козла

2. игра «Охотники и утки»

3. игра в баскетбол

➤ Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

1. водой

2. солнцем

3. воздухом

➤ Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

1. развитие физических качеств людей;

2. поддержание высокой работоспособности людей;

3. сохранение и улучшение здоровья людей;

➤ Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь...

1. затылком, ягодицами, пятками;

2. лопатками, ягодицами, пятками;

3. затылком, спиной, пятками;

➤ Какой строй называют шеренгой?

1. лицом к лицу;

2. в затылок друг к другу;

3. плечом к плечу;

➤ Что из перечисленного не входит в лёгкую атлетику?

1. эстафетный бег

2. прыжки в воду

3. прыжки в высоту

➤ Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

1. низкий
2. средний
3. высокий

➤ Перечислите зимние виды спорта (не менее 6 видов).

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 10 баллов

Оценка «4»: 7 баллов

Оценка «3»: 5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

9 класс

Пояснения к тесту: Ученик читает вопрос и выбирает правильный ответ. Если ученик не может прочитать, то учитель читает, обучающийся выбирает ответ, и учитель отмечает выбранный вариант.

➤ Главное правило выбора и подготовки мест занятий физическими упражнениями-

1. наличие инвентаря
2. открытая площадка
3. обеспечение безопасности и удобства выполнения упражнений

➤ Как правильно одеваться при занятиях на лыжах? _____

➤ Вероятность травматизма на занятиях снижается, если занимающиеся...

1. переоценивают свои возможности
2. следуют указаниям преподавателя
3. владеют навыками выполнения движений

➤ Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5
- б) 10
- в) 6

➤ Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

1. головой
2. ногой
3. рукой

➤ Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

1. Легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
2. Отсутствуют наследственные хронические заболевания.
3. Достигнута высокая устойчивость организма к вирусным заболеваниям.

➤ Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

1. режим дня
2. закаливание
3. занятие физкультурой

➤ Слово «гигиена» в переводе с греческого означает

1. здоровье
2. чистота
3. приносящий здоровье

- Как ты думаешь, что такое осанка? Какие правила для поддержания осанки ты знаешь? _____

- Какому спортсмену, чтобы победить, нужно метко стрелять и быстро бегать? _____

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 10 баллов

Оценка «4»: 7 баллов

Оценка «3»: 5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов