

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | Рекомендована<br>к использованию<br>педагогическим советом<br>протокол № 1<br>от «29» августа 2023 г. | Утверждаю<br>Директор ГБОУ «Опочецкая<br>специальная (коррекционная)<br>школа-интернат»<br><br>_____<br>/Л.Н.Чушева/<br>«29» августа 2023 г. |
|--|---|--|

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Псковской области  
«Опочецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**7класс**  
  
**вариант 1**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Опочка  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....   | 3  |
| I. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....   | 6  |
| II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....  | 7  |
| III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 7 КЛАССЕ ..... | 26 |
| Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 7 класса .....                   | 26 |
| Критерии оценки предметных результатов.....  | 29 |

## 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 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 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 7 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.

## I. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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

### Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 14                  |                                 |
| 3 | Легкая атлетика              | 20                  |                                 |
| 4 | Лыжная подготовка            | 16                  |                                 |
| 5 | Спортивные игры              | 18                  |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | 68                  |                                 |

С учетом каждого региона (погодных условий, отсутствия снежного покрова) вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: кроссовая подготовка, игры.

## II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                               | Тема предмета   | К о л и ч е с т в о ч а с о в | Программное содержание  | Дифференциация видов деятельности  |  |
|---------------------------------|---|-------------------------------|---|--|--|
|                                 |   |                               |   | Минимальный уровень  | Достаточный уровень  |
| <b>Легкая атлетика– 8 часов</b> |   |                               |   |  |  |
| 1                               | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя   | 1                             | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 2                               | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага | 1                             | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.<br>Выполнение продолжительной ходьбы в различном   | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.  | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.  |

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
|   |   |   | темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку                             | Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе   | Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе  |
| 3 | Бег с переменной скоростью до 5 мин             | 1 | Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                          | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                               |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см | 1 | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо    | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением. Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 5 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения     | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.      | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на                   | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на                        |



|   |  |   |   | отрезках до 60 м -<br>1 раз  | отрезках до 60 м -<br>2-3 раза   |
|---|--|---|---|--|--|
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища<br>Метание мяча на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют метание набивного мяча снизу | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений |

|                                   |  |   |   |  |   |
|-----------------------------------|--|---|---|--|---|
| 7                                 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м       | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м               |
| 8                                 | Бег на средние дистанции (300 м)                     | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность   | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |  |   |   |  |   |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 9  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.                                    | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Выполнение ведения мяча на месте и в движении   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.   |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.   |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 | Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с  | Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с  |

|        |   |   |   | продвижением вперед   | продвижением вперед   |
|--------|---|---|---|---|---|
| 1<br>3 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом                                       | 1 | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах.<br>Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте.<br>Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                 |
| 1<br>4 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.<br>Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.<br>Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 1<br>5 | Броски мяча в корзину в движении от груди.<br>Подбирание отскокнвшего от щита мяча        | 1 | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>Тренировочные упражнения на подборанию мяча   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                        | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                        |
| 1<br>6 | Броски мяча в корзину в движении от груди.<br>Подбирание отскокнвшего от щита мяча        | 1 |   |   |   |

|                              |  |   |  |   |   |
|------------------------------|--|---|--|---|---|
| 1<br>7                       | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | 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  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |  |   |  |   |   |
| 1<br>9                       | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.   | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под сходящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом            | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом                        |
| 2<br>0                       | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).  | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при   | Выполняют строевые действия под сходящий счёт. Выполняют  | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из  |

|        |   |   |  |  |  |
|--------|---|---|--|--|--|
|        | Упражнения на равновесие                |   | <p>движении по скамейке.</p> <p>Выполнение перестроений на месте.</p> <p>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах</p>  | <p>перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.</p> <p>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p> | <p>колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.</p> <p>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p> |
| 2<br>1 | Упражнения на преодоление сопротивления | 1 | <p>Выполнение строевых действий и команд.</p> <p>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.</p> <p>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления</p> | <p>Выполняют строевые команды и действия под сходящий счёт.</p> <p>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.</p> <p>Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз</p>  | <p>Выполняют строевые команды и действия.</p> <p>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.</p> <p>Выполняют упражнений на преодоление сопротивления</p>   |

|        |  |   |  |  |   |
|--------|--|---|--|--|---|
| 2<br>2 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве   | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом» .<br>Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                         | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом                         |
| 2<br>3 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | Выполнение фигурной маршрутки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног  | Выполняют фигурную маршрутку за другим обучающимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя  | Выполняют фигурную маршрутку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу  |
| 2<br>4 | Упражнения с сопротивлением                        | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке   | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |

|        |   |   |   |  |  |
|--------|---|---|---|--|--|
| 2<br>5 | Упражнения с гимнастическим и палками         | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке   | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие   | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой  |
| 2<br>6 | Опорный прыжок                                | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление   | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий   |
| 2<br>7 | Опорный прыжок                                | 1 | нескольких препятствий различными способами   |  |  |
| 2<br>8 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 2<br>9 | Упражнения со скакалками                      | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка  | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                   | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 3<br>0 | Упражнения с гантелями                        | 1 | Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с  | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений.  | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые  |



|                                     |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                     |   |   | точностью прыжка  | Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя  | упражнения после инструкции   |
| 3<br>1                              | Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.   | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.  | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.  |
| 3<br>2                              | Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений | 1 | Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой   | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений   | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой   |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |   |   |   |   |   |
| 3<br>3                              | Совершенствование одновременного бесшажного хода  | 1 | Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |

|        |   |   |   |  |  |
|--------|---|---|---|--|--|
| 3<br>4 | Одновременный двухшажный ход                | 1 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.                            | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 3<br>5 | Одновременный двухшажный ход                | 1 | Передвижение одновременным бесшажным ходом.<br>Освоение техники одновременного двухшажного хода     | Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах  | Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах  |
| 3<br>6 | Поворот махом на месте                      | 1 | Закрепление способа передвижения на лыжах.  | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.  | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.   |
| 3<br>7 | Поворот махом на месте                      | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах.<br>Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом   | Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности  | Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами  |
| 3<br>8 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 | Освоение способа торможения на лыжах.<br>Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)  | Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.  |
| 3<br>9 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 |   | Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности<br>торможение лыжами и палками (по возможности)  | Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами  |
| 4<br>0 | Обучение правильному                        | 1 | Выполнение способа  | Осваивают комбинированное  | Выполняют комбинированное  |

|        |   |   |  |   |  |
|--------|---|---|--|---|--|
|        | падению при прохождении спусков   |   | торможения на лыжах.<br>Освоение техники падения на бок                              | торможение лыжами и палками (по возможности).<br>Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.<br>Выполняют спуски в средней стойке | торможение лыжами и палками.<br>Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.         |
| 4<br>1 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м                              | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.                     | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).   | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.   |
| 4<br>2 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м                              | 1 | Прохождение на лыжах отрезков на скорость  | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м  | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.  |
| 4<br>3 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                               | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах.<br>Сохранение равновесия при спуске со склона    | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.<br>Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)    | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br>Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 4<br>4 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                               | 1 | в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема                              |   |  |
| 4<br>5 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»                                       | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | Играют в игры на лыжах( по возможности)   | Играют в игры на лыжах   |
| 4<br>6 | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности              | Играют в игры на лыжах( по возможности)   | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя   |

|                                 |  |   |   |   |   |
|---------------------------------|--|---|---|---|---|
| 4<br>7                          | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                            | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок  | Проходят дистанцию без учета времени 1 км   | Проходят дистанцию без учета времени 2 км   |
| 4<br>8                          | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                            | 1 |   |   |   |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |  |   |   |   |   |
| 4<br>9                          | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки          | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)    | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов  |
| 5<br>0                          | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач |
| 5<br>1                          | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него           | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности).   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают  |

|        |  |   |  |   |   |
|--------|--|---|--|---|---|
|        |  |   |  | Осваивают стойку теннисиста   | правильную стойку теннисиста  |
| 5<br>2 | Правила соревнований по настольному теннису.<br>Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.<br>Одиночная игра<br>Концентрированное внимание во время игры. | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Рассматривают видеоматериал по теме.<br>«Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.<br>Играют в одиночные игры( по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры |
| 5<br>3 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе                   | 1 | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности)   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте                             |
| 5<br>4 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                      | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                             | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений  |
| 5<br>5 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                   | 1 | Выполнение приема и передачи мяча  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют  |

|                                   |   |   |  |   |  |
|-----------------------------------|---|---|--|---|--|
|                                   |   |   | над собой сверху и снизу   | комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.  | комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.   |
| 5<br>6                            | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру   |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |   |   |  |   |  |
| 5<br>7                            | Бег на короткую дистанцию   | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. |

|        |  |   |   |   |   |
|--------|--|---|---|---|---|
|        |  |   |   |   | Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока   |
| 5<br>8 | Бег на среднюю дистанцию (400 м)                             | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Проходят отрезки от 100 до 200 м.<br>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Проходят отрезки от 100 до 200 м.<br>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 5<br>9 | Прыжок в длину с полного разбега                             | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Бегут 60 м с ускорением и на время.   | Бегут 60 м с ускорением и на время.   |
| 6<br>0 | Прыжок в длину с полного разбега                             | 1 | Выполнение упражнений в подбеге для прыжков в длину.<br>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                          | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  |
| 6<br>1 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | Выполнение упражнений в подбеге для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на дальность  | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз                            | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг   |

|        |   |   |   |  |   |
|--------|---|---|---|--|---|
| 6<br>2 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.   |
| 6<br>3 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)      | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 6<br>4 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.      | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага          |
| 6<br>5 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 | Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м  | Осваивают метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)   | Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)  |
| 6<br>6 | Эстафета 4*60 м   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений.               | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-беговые упражнения.                                 |
| 6<br>7 | Эстафета 4*60 м   | 1 | Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега   | Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м   | Пробегают эстафету (4 * 60 м)   |
| 6<br>8 | Кроссовый бег до 2000 м   | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на  | Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км                             | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км   |



|  |  |  |                       |  |  |
|--|--|--|-----------------------|--|--|
|  |  |  | длинной<br>дистанции. |  |  |
|--|--|--|-----------------------|--|--|

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 7 КЛАССЕ**

#### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 7 класса**

Обучающиеся должны:

Минимальный уровень:

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

- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

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

координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 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 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;

- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися 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 (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений и развития физических качеств  
у обучающихся 7 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  
(7 класс)*

| №<br>п./п. | Виды испытаний<br>(тесты)                       | Показатели      |         |         |                  |               |           |
|------------|---|-----------------|---------|---------|------------------|---------------|-----------|
|            |   | Учащиеся        |         |         | Девочки          |               |           |
|            |   | Мальчики        |         |         | Мальчики         |               |           |
| Оценка     | «3»   | «4»             | «5»     | «3»     | «4»              | «5»           |           |
| 1          | Бег 60 м. (сек.)                                | 9,8 и<br>больше | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и<br>больше | 12,5-<br>12,0 | 11,9/11,3 |
| 2          | Поднимание<br>туловища из<br>положения, лёжа на | 24/20           | 29/25   | 35/30   | 15/12            | 22/16         | 35/23     |

|   |  |                   |         |         |         |         |         |
|---|--|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   | спине (количество раз за 1м.)  |                   |         |         |         |         |         |
| 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