

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской  
области**

**Отделом образования Каменского района**

**МБОУ Самбуровская ООШ**

СОГЛАСОВАНО

Педсовет

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ

МБОУ Самбуровская ООШ  
№1 от «27» августа 2024 г.

Андрейчук О.А.  
приказ №144  
от «27» августа 2024 г.



**АДАптированная рабочая программа**

по учебному предмету «Физическая культура»  
основное общее образование, 7 класс  
для обучающихся на дому с ЛУО (вариант 1)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич). – М.: Просвещение, 2005 и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год.

### Основные цели и задачи предмета

**Целью обучения** по физической культуре является формирование здорового образа жизни и вовлечение в занятия физическими упражнениями учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Конкретными учебными и коррекционными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ОВЗ являются:

- укрупнение здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

**Особенности методики преподавания:** Учитель физической культуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе зная структуру дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся. Так же следует отметить, что упражнения обще развивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

### **Методы и формы обучения:**

Для детей с ОВЗ основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все две части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие **методы**, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков.

### **Психолого –педагогическая характеристика 7 класса (обучающихся с ОВЗ)**

Обучение строится с учетом психофизических особенностей обучающихся. В 7 коррекционном классе по списку 3 человека: Ельников А. –этот ребенок, который наиболее успешно овладевает программным материалом по физической культуре в процессе фронтального обучения. Он быстрее других запоминает упражнения, правила игры, Ему достаточно словестного указания. Все задания им, как правило, выполняются самостоятельно, он не испытывает больших затруднений при выполнении данного задания, умеет объяснить свои действия. Ему доступен некоторый уровень общения, Полученные знания и умения Алеша успешнее остальных применяет на практике.

Сафонов Рома и Сафонов Дима также успешно обучаются, но испытывают некоторые затруднения. Эти дети медленнее запоминают, овладевают приемами работы. Их отличает меньшая исполнительность, быстрая утомляемость, неусидчивость в выполнении всех видов работы, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Обучающиеся могут усвоить часть изученных знаний, умений и навыков, да и те будут отличаться недостаточной четкостью, фрагментарностью, отсутствием прочности.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебного процесса является урок.

При трехчасовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу (используются только элементы баскетбола). В 7 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают

развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Для осуществления работы над дефектами в развитии, коррекции, компенсации и ориентировки в пространстве, в программе предусмотрен материал для развития двигательных качеств. На каждом уроке подбираются наиболее эффективные упражнения с учетом недостатков физической подготовленности, учитываются индивидуальные особенности каждого, медицинские показания и педагогические наблюдения.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической

подготовленности, приведенных в разделе, < Демонстрировать> минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	—
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	—	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### Место предмета в учебном плане

В Базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений с ОВЗ, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в 7 классе составляет 66 часов при недельной нагрузке - 2 часа в неделю.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 класса с ЛУО.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	<b>Базовая часть</b>	60
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	36
2	<b>Вариативная часть</b>	
2.1	Баскетбол	6
Итого: 66 часа		

## Содержание учебного предмета

### 7 класс (66 часов).

#### Гимнастика и акробатика (14 часов).

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

#### Лёгкая атлетика (36 часов).

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

### **Подвижные и спортивные игры (18часов).**

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

## **Тематическое планирование 7 класс с ОВЗ**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Легкая атлетика 18 часов</b>			
1	Кроссовый бег по пересеченной местности. Метание мяча на дальность. Эстафеты.	1	05.09
2	Повторный бег на технику с ускорением 30 м. Техника прыжка в длину. Метание теннисного мяча на дальность.	1	06.09
3	Прыжки с места. Бег 30 м. <b>Зачет.</b> Метание с места по коридору 5-6 м.	1	12.09
4	Бег по инерции на 10-15м. Переменный бег на технику с максимальной скоростью. <b>Зачет</b> по прыжкам в длину с места.	1	13.09
5	Эстафеты. Бег со старта с опорной рукой. Прыжки через скакалку.	1	19.09
6	Техника выполнения челночного бега 3*10м. Прыжки через скакалку.	1	20.09
7	<b>Зачет:</b> челночный бег 3*10м, прыжки на скакалке.	1	26.09

8	Спринтарский бег 40-50м., Бег со сред. скоростью на заданное время: 1,2 мин. Футбол.	1	27.09
19	Спринтерский бег 50-60м., эстафетный бег. Бег со сред. скоростью 1-4 мин. Эстафеты с мячами.	1	03.10
10	Спринтерский бег 60 м., эстафетный бег, прыжки через скакалку.	1	04.10
11	Метание малого мяча, эстафеты на скорость.	1	10.10
12	Метание мяча. Бег 1000 м на результат.	1	11.10
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	17.10
14	Метание мяча с трех шагов. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	18.10
15	Метание мяча с пяти шагов разбега «из-за головы через плечо» Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	24.10
16	<b>Зачет</b> по прыжкам высоту с прямого разбега. Баскетбол.	1	25.10
17	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Броски мяча в корзину, ведение мяча. Строевой шаг, размыкание и смыкание.	1	07.11
18	Бег со сред. скоростью на заданное время 6 мин. Эстафеты.	1	08.11
<b>Гимнастика 14 часов</b>			
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Разучивание полосы препятствий.	1	14.11
20	Разучивание полосы препятствий.	1	15.11
21	Перекат вперед вперед прогнувшись; кувырок назад в «полушпагат».	1	21.11
22	Стоя ноги врозь, стойка на голове. Срыгивание со скамейки.	2	22.11 28.11
23	<b>Зачет</b> акробатические упражнения	1	29.11
24	Лазанье, перелезание по гимн. стенке; лазанье по канату с помощью ног в два приема.	1	05.12
25	Упражнения в равновесии на бревне; Лазанье, перелезание по гимн. стенке; лазанье по канату с помощью ног в два приема.	1	06.12
26	Лазанье по канату с помощью ног в два приема. <b>Зачёт</b> лазанье канату. Комбинация из изученных элементов.	1	12.12
27	Комбинация из изученных элементов. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Прыжки опорные.	1	13.12
28	Опорный прыжок	1	19.12
29	Прыжки опорные: прыжок «Ноги врозь» через козла (110 см) <b>Зачёт</b> .	1	20.12
30-31	Упражнения на гибкость, ОФП	2	26.12 27.12
<b>Спортивные игры 14 часов</b>			
32-33	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками.	2	09.01 10.01
34	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	16.01

35	<b>Зачет</b> нижняя прямая подача.	1	17.01
36-37	Волейбол. Прямой нападающий удар. Свободное падение мяча.	2	23.01 24.01
38	Волейбол. Тактика свободного нападения.	1	30.01
39	Волейбол. Прием мяча снизу	1	31.01
40	<b>Зачет</b> прием мяча снизу	1	06.02
41	Волейбол. Комбинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощенным правилам	1	07.02
43243	Баскетбол. Ведение, передача, бросок.	2	13.02 14.02
44-45	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	2	20.02 21.02
46	<b>Зачет</b> бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	27.02
47	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча после остановки.		28.02
48	<b>Зачет</b> бросок одной рукой от плеча после остановки.	1	06.03
<b>Легкая атлетика 18 часов</b>			
49-50	Бег на скорость: бег со старта с опорой одной рукой, бег с низкого старта, стартовый разбег, бег по прямой; п/и «Бег-преследование с прыжками».	2	07.03 13.03
51-52	Челночный бег 3*10; прыжки с места; эстафета парами.	2	14.03 20.03
53	<b>Зачет:</b> челночный бег 3*10; прыжки с места; п/и «Будь внимательным».	1	21.03
54-55	Бег с ускорением на 20-30м; бег по инерции на 10-15м; п/и «Мяч в воздухе»	2	03.04 04.04
56-57	Переменный бег. Метание с места по коридору шириной 5-6 м	2	10.04 11.04
58	<b>Зачет</b> бег 30м. Метание с места по коридору шириной 5-6 м	1	17.04
59-60	Бег со «средней скоростью» с заданием на заданное время 1-3 мин; подтягивание на перекладине.	2	18.04 24.04
61-62	Прыжки в длину ; п/и «Два огня»	2	25.04
63	<b>Зачет:</b> по прыжкам в длину, по подтягиванию.	1	15.05
64-65	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Футбол.	2	16.05 22.05
66	Прыжки на скакалке ( <b>зачет</b> ) эстафета «Веровочка под ногами», эстафета с передачей в парах.	1	23.05
Итого: 66 часов			

### **Требования к уровню подготовки выпускников с ОВЗ.**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу;

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;

- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;

- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;

- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);

- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;

- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

#### **"Требования к уровню подготовки обучающихся"**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать и иметь представление:**

- Как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- Как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.
- Как организовать любительскую команду по баскетболу и волейболу с целью проведения активного отдыха; правила игры и судейства баскетбола и волейбола;
- знать основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержание работоспособности, снятие напряжения после трудовой деятельности.

#### **Уметь:**

1. Выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
2. Составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимися класса.
3. Бегать в медленном темпе 12-15 мин;
4. Бегать на короткие дистанции (100м, 200м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;

5. прыгать в длину и высоту с полного разбега;
6. Метать малый мяч на дальность;
7. бежать кросс на 2000м.
8. Выполнять прямой нападающий удар (волейбол)
9. Блокировать нападающие удары (волейбол)
10. Выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом (баскетбол)
11. Вести мяч шагом с обводкой условных противников (баскетбол)
12. Бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

**Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки:**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах (коррекционных VIII вида) производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

