

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
28 августа 2025 г., протокол № 13

УТВЕРЖДЕНО
приказом №203-од от 28.08.2025
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Адаптивная физкультура» 10 класс

(ФГОС УО (ИН), вариант 2)

2025

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Требования к результатам освоения АООП Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) (далее – ФГОС УО (ИН)), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (далее – ФРП «Адаптивная физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, построенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Цель: повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков, фонда жизненно важных движений и игровой деятельности;
- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;
- преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;
- укрепление и сохранение здоровья, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Специфичность понятия «Адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для детей с ОВЗ, в т.ч. школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что адаптивная физкультура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма детей.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и общей моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР. Необходимо отметить, что обучающиеся данной категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физкультуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у обучающихся с ТМНР двигательных навыков.

Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с ТМНР.

Под физическим развитием обучающихся с ТМНР следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Велосипедная подготовка» предусматривает формирование навыка езды на двухколесном велосипеде, торможения в движении, а также дальнейшее совершенствование навыков ухода за велосипедом.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

3. Описание места предмета в учебном плане.

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана.

На его изучение в 10 классе отведено 2 часа в неделю, 68 ч. в год, 34 учебные недели.

4. Личностные и предметные результаты.

Ожидаемые личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты:

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
 - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);
 - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие

координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Возможные предметные результаты освоения учебного предмета в 10 классе:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху. Поддача волейбольного мяча снизу. Прием волейбольного мяча сверху. Прием волейбольного мяча снизу. Выполнение передачи мяча партнеру. Игра в паре через сетку. Игра в паре без сетки. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Подвижная игра «Стоп, хоп, раз». Подвижная игра «Болото». Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад. Круговые движения прямыми руками вперед и назад. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при беге. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстоянии 10 метров, с поворотом). Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстоянии 50 метров, с поворотом). Торможение ручным тормозом. Торможение ножным тормозом. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности, накачивание колеса). Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение движений руками в воде, лежа на животе, на спине. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе. Различение составных частей палатки: днище, крыша, стены, растяжки, стойка, колышки. Раскладывание палатки, вставление плоских (круглых) колышков. Установление стоек, растяжек. Соблюдение последовательности действий при разборке палатки: вынимание и складывание колышков в чехол. Сворачивание палатки в сумку-чехол. Соблюдение правил поведения в походе.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость,

болевые ощущения, др.

Сформированность базовых учебных действий.

Подготовка обучающегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе
- передвигаться по школе,
- находить свой класс, другие необходимые помещения.

Формирование учебного поведения:

направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);

- переключает взгляд с одного предмета на другой
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса
- фиксирует взгляд на изображении
- фиксирует взгляд на экране монитора

умение выполнять инструкции педагогического работника

выполняет двухступенчатую инструкцию

использование по назначению учебных материалов;

- бумаги
- цветной бумаги
- тетрадей, альбомов для рисования
- карандашей, ручек, ластиков
- красок
- линеек
- калькуляторов

умение выполнять действия по образцу и по подражанию

принимает задачу деятельности, самостоятельно определяет последовательность операций, выполняет действия в соответствии с заданием

Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени - способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 8-10 мин.
- от начала до конца - выполняет задания самостоятельно от начала до конца
- с заданными качественными параметрами - ориентируется в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету, коррекционному курсу

Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков самостоятельно
- самостоятельно выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план)
- самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом.

5. Содержание учебного предмета.

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у учащихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение

осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

Для 10-го класса наиболее востребованы и актуальны все разделы, которые непосредственно включены в рабочую программу:

Физическая подготовка.

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при беге.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: подвижные игры с предметами и без предметов. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху. Поддача волейбольного мяча снизу. Прием волейбольного мяча сверху. Прием волейбольного мяча снизу. Выполнение передачи мяча партнеру. Игра в паре через сетку. Игра в паре без сетки. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Подвижная игра «Стоп, хоп, раз» . Подвижная игра «Болото» .

Лыжная подготовка.

Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода.

Велосипедная подготовка.

Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, с поворотом. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 50 метров, с поворотом. Торможение ручным тормозом. Торможение ножным тормозом. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности, накачивание колеса).

Плавание.

Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе.

Туризм.

Различение составных частей палатки: днище, крыша, стены, растяжки, стойка, колышки. Раскладывание палатки, вставление плоских (круглых) колышков. Установление стоек, растяжек. Соблюдение последовательности действий при разборке палатки: вынимание и складывание колышков в чехол. Сворачивание палатки в сумку-чехол. Соблюдение правил поведения в походе.

6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся на уроке «Адаптивная физическая культура» .

№ п/п	Разделы программы и темы уроков.	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
Физическая подготовка		12 ч.	
1	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	2	Подводящие упражнения: ОРУ без предмета, дыхательные упражнения. Ходьба по прямой в медленном, среднем и быстром темпе за учителем; к ориентирам по заданию учителя.
2	Движения руками при	2	Воспитание потребности и умения

	ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад		самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
3	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	Подводящие упражнения: Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках. Корректирующие упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
4	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот).
5	Бег с изменением темпа и направления движения.	2	Подводящие упражнения: ходьба, ОРУ без предмета.
6	Преодоление препятствий при беге.	2	Подводящие упражнения: ходьба, ОРУ без предмета. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения
Велосипедная подготовка		10 ч.	
7	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, с поворотом).	2	Развитие волевых качеств. Ускорение и торможение. Соблюдение правил техники безопасности.
8	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 50 метров, с поворотом).	2	Коррекция вербальной памяти и внимания. Ускорение и торможение. Соблюдение правил техники безопасности.
9	Торможение ручным тормозом.	2	Коррекция вербальной памяти и внимания. Ускорение и торможение. Соблюдение правил техники безопасности.
10	Торможение ножным тормозом.	2	Развитие волевых качеств. Ускорение и торможение. Соблюдение правил техники безопасности.
11	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности, накачивание колеса).	2	Коррекция пространственной ориентировки. Воспитание трудолюбия. Соблюдение правил техники безопасности.
Лыжная подготовка		6 ч.	
12	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.	2	Соблюдение правил техники безопасности ,профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
13	Выполнение	2	Соблюдение правил техники безопасности

	попеременного двухшажного хода.		, профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
14	Выполнение бесшажного хода.	2	Соблюдение правил техники безопасности ,профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
Плавание		8 ч.	
15	Погружение в воду по шее, с головой.	2	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.
16	Выполнение выдоха под водой.	2	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.
17	Открывание глаз в воде. Удержание на воде.	2	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.
18	Скольжение по поверхности воды на животе.	2	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.
Туризм		8 ч.	
19	Подготовка места для установки палатки.	2	Развитие силовых способностей. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя

			никуда уходить без разрешения взрослого. Нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения. Нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
20	Раскладывание палатки, вставление плоских (круглых) колышков. Установление стоек, растяжек.	2	Развитие силовых способностей. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого. Нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения. Нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
21	Сворачивание палатки в сумку-чехол.	2	Развитие силовых способностей. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого. Нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения. Нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
22	Соблюдение правил поведения в походе.	2	Развитие пространственной ориентации. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого. Нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения. Нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.
Коррекционные подвижные игры		24 ч.	
23	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху.	2	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
24	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча снизу.	2	Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
25	Волейбол. Прием волейбольного мяча сверху.	2	Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
26	Волейбол. Прием волейбольного мяча снизу.	2	Развитие координации движений. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

27	Выполнение передачи мяча партнеру.	2	Развитие координации движений. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
28	Игра в паре через сетку.	2	Развитие координации движений. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
29	Игра в паре без сетки.	2	Развитие координации движений. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
30	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».	2	Развитие координации движений. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
31	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	2	Развитие координации движений. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
32	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	2	Развитие координации движений. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
33	Подвижная игра «Стоп, хоп, раз» .	2	Коррекция выработки правильного дыхания. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
34	Подвижная игра «Болото» .	2	Соблюдение правил игры. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,

			сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
	Всего	68 ч.	

7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Спортивное оборудование:

- Мостик гимнастический
- Щит баскетбольный
- Стенка гимнастическая шведская
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая для лазания
- Тренажер (гребля)
- Двухколесный велосипед
- Лавка гимнастическая
- Стойка для прыжков в высоту
- Мат гимнастический
- Гриф прямой хромированный
- Канат
- Коврик ППЭ
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч футбольный
- Обруч
- Сетка волейбольная
- Скакалка
- Фитбол
- Лыжи, палки
- Секундомер
- Бадминтон
- Рюкзаки
- Туристические коврики
- Спальные мешки
- Наборы походной посуды
- Палатки

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:

<http://www.edu.ru> -каталог образовательных интернет – ресурсов

<http://www.profile-edu.ru> –сайт по профильному обучению

<http://www.auditorium.ru> - Российское образование - сеть порталов

<http://school.edu.ru> - российский образовательный портал

<http://www/fio.ru> -Федерация Интернет-образования

<http://som.fsio.ru> - Сетевое объединение методистов

<http://www.standart.edu.ru> - Новый стандарт общего образования

<http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных

ресурсов

<http://www.academic.ru> - словари и энциклопедии

Проект «Национальная образовательная инициатива «НАША НОВАЯ ШКОЛА»

<http://www.ug.ru> Сайт Учительской газеты

<http://fsu-expert.ru> -портал по учебникам (Общественно-государственная экспертиза учебников)

<http://www.km-school.ru> - КМ-школа

<http://it-n.ru> -Сеть творческих учителей

Приложение 1

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПО ПРЕДМЕТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

0 б. – не владеет

1 б. – частично владеет

2 б. – в полной мере владеет

№	Предметные результаты	Сентябрь	Декабрь	Май
1.	Умеет ходить с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).			
2.	Умеет выполнять движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад.			
3.	Умеет ходить в умеренном (медленном, быстром) темпе.			
4.	Умеет менять направление при беге.			
5.	Умеет преодолевать препятствия при беге.			
6	Умеет выполнять подачу мяча сверху.			
6	Умеет выполнять подачу мяча снизу.			
7	Умеет выполнять передачу мяча партнеру.			
8	Умеет держаться на воде.			
9	Умеет скользить по поверхности воды (навык плавания).			
10	Умеет ухаживать за велосипедом.			
11	Умеет выполнять торможение велосипеда.			
12	Умеет готовить место для установки палатки.			
13	Умеет раскладывать и складывать палатку.			
14	Умеет соблюдать правила коррекционных подвижных игр.			
Итого:				

Подсчёт результатов:

0– 7 балла – низкий уровень достижения предметных результатов

8– 16 баллов – средний уровень достижения предметных результатов

17- 28 баллов– высокий уровень достижения предметных результатов