

Предметные результаты

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием учебного предмета и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня освоения учебной программы, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей), организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану.

Достаточный уровень рассматривается как повышенный и не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся.

Предмет	Достаточный уровень усвоения программы	Минимальный уровень усвоения программы
Физическая культура	<p>Легкая атлетика: <i>Ходьба.</i> Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. <i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. <i>Скоростной бег.</i> Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. <i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». <i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.</p>	<p>Легкая атлетика: <i>Ходьба.</i> Ходьба в разном темпе; <i>Бег.</i> Медленный бег; бег без учета времени; специально беговые упражнения. <i>Прыжки:</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. <i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность. Показ изучаемого материала.</p>
	<p>Гимнастика: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. <i>Упражнения с предметами:</i> с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; скакалками; гантелями; упражнения на равновесие; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и</p>	<p>Гимнастика: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Умение выполнять упражнения с предметами</p>

	передача предметов.	
	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>	<p>Лыжная подготовка: Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).</p>
	<p>Спортивные игры</p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p>	<p>Спортивные игры</p> <p><i>Баскетбол</i> Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места</p> <p><i>Волейбол</i> Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача. Игры (эстафеты) с мячами.</p>

Ожидаемые предметные результаты освоения программы:

Класс	Ожидаемый результат	
	Сформированность ЗУН по предмету Достаточный уровень	Сформированность ЗУН по предмету Минимальный уровень

5 класс	ФИО	ФИО
6 класс	ФИО	ФИО
Социальная адаптация	ФИО	ФИО
8 класс	Белова К., Белов Ф.	ФИО
9 класс	ФИО	ФИО

3.2.2. Личностные результаты

Личностные результаты обеспечивают овладение обучающимися с умственной отсталостью жизненными компетенциями. Под «жизненной компетенцией» понимается совокупность знаний, умений и навыков, необходимых ребенку в обыденной жизни. Организуется специальная работа по введению ребенка в сложную предметную и социальную среду, ее смыслом является индивидуально дозированное и планомерное расширение его жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Оценка личностных результатов освоения программы предполагает оценку продвижения ребенка в овладении жизненными компетенциями. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Программа определяет два уровня овладения личностными результатами.

Минимальный уровень — сформированы только минимально необходимые элементарные навыки и умения самообслуживания. Подросток способен к продуктивной деятельности, к организации общения со сверстником, педагогом под руководством взрослого. Частично овладевает вербальными и невербальными средствами установления коммуникативного контакта. В редких случаях бывает увлечен, заинтересован в своей деятельности. Оценить свое поведение и быть самокритичным подросток не может. Оцениваемые компоненты жизненной компетентности находятся преимущественно на среднем уровне.

Достаточный уровень — сформированы практически все наиболее необходимые умения и навыки. Подростку интересна доступная ему деятельность; он проявляет в ней достаточную самостоятельность, трудолюбие, способен к простейшему самоконтролю и саморегуляции. Подросток пытается оценить свое поведение с помощью взрослых. Оцениваемые компоненты жизненной компетентности находятся преимущественно на высоком уровне.

Ожидаемые личностные результаты освоения программы:

Класс	Ожидаемый результат	
	Сформированность ЗУН по предмету Достаточный уровень	
5 класс	ФИО	5 класс

6 класс	ФИО	6 класс
Социальная адаптация	ФИО	Социальная адаптация
8 класс	Белова К., Белов Ф.	8 класс
9 класс	ФИО	9 класс

3.2.3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы направлена на установление фактического уровня освоения обучающимися учебной дисциплины. Данная программа предполагает промежуточную оценку достижения планируемых результатов в 5,6,7,8 и итоговую в 9 классе.

Программа предполагает использование следующих видов контроля: вводный, текущий, промежуточный (годовой), итоговый.

Целями текущей и промежуточной аттестации являются:

- установление фактического уровня практических знаний по предметам обязательного компонента учебного плана, их практических умений и навыков;
- соотнесение этого уровня с требованиями адаптированной образовательной программы.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя поурочное, почетвертное оценивание результатов обучения. Форму текущей аттестации определяет учитель с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

Промежуточная (годовая) аттестация осуществляется через контрольные нормативы которые проводятся по итогам учебного года. **Приложение 1**

Промежуточная (годовая) аттестация включает в себя:

- сдача нормативов

Итоговая аттестация включает в себя:

- контрольные нормативы

Избранная форма текущей и промежуточной (годовой) аттестации указана в календарно - тематическом плане. Учитель знакомит родителей (законных представителей) с системой текущего и промежуточного контроля в начале учебного года.

Текущая аттестация обучающихся осуществляется в виде отметок по пятибалльной шкале. Письменные самостоятельные, контрольные и другие виды работ обучающихся, воспитанников оцениваются по 5-ти балльной системе.

Отметка обучающихся, воспитанников за четверть выставляется на основе результатов. Предварительные четвертные, годовые отметки выставляются за 14 дней до начала каникул.

В целях контроля в 5 – 9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся, воспитанников по бегу на 60 метров, прыжкам в длину с места, метанию на дальность, силовой подготовленности по следующим критериям, адаптированным для обучающихся.

Оценка «5» ставится обучающемуся, если он самостоятельно выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует достаточному. Обучающийся, воспитанник самостоятельно выполняет все требования и команды

педагога, повторяет пройденный материал, может сформулировать ответ, приводит необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

Оценка «4» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного. Обучающийся выполняет задания (по основам знаний, по основным видам движений, ориентировке в пространстве), дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с минимальной помощью учителя;

Оценка «3» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного или низкому. Обучающийся, воспитанник не выполняет задания, излагает материал недостаточно полно и последовательно; нуждается в постоянной помощи учителя.

Оценка «2» ставится, если обучающийся, не выполняет требований к уроку; уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует низкому. Он не знает пройденного материала; не использует помощь учителя.

Оценка «1» ставится обучающемуся в том случае, если он отказывается от выполнения упражнения.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 8 КЛАССА**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1		2		3		4	
			четверть		четверть		четверть		четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	26	12							12
3	Спортивные игры	27		14					10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	19			19					
5	Элементы единоборств	9				5		6		
6	Лыжная подготовка	24					24			
	Всего часов:	102	26		24		30		22	

4.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п№	№ урока	Тема урока	Вид контроля	Обязательный минимум содержания образования	сроки	
					По плану	корректировка
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)						
1	1	Правила безопасности на уроках л/а. Эстафетный бег	Устный опрос	Физическое развитие человека	03.09.18	
2	2	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	текущий	Беговые упражнения	06.09.18	
3	3	Бег по дистанции 70-80 метров. Финиширование.	Инд. контроль	Беговые упражнения	07.09.18	
4	4	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов	Корректировка техники	Прыжковые упражнения	10.09.18	
5	5	Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов	текущий	Метание малого мяча	13.09.18	
6	6	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Инд. контроль	Прыжковые упражнения	14.09.18	
7	7	Бег на средние дистанции	текущий	Беговые упражнения	15.09.18	
8	8	Бег 1500 м. - девочки. 2000 м – мальчики. ОРУ	Инд. контроль	Беговые упражнения	17.09.18	
9	9	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	текущий	Беговые упражнения	20.09.18	
10	10	Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	текущий	Беговые упражнения	21.09.18	

11	11	ОРУ. Правила использования л\а упражнений для развития выносливости	текущий	Развитие выносливости	24.09.18	
12	12	Бег по пересеченной местности.	текущий	Беговые упражнения	27.09.18	
Спортивные игры. (14 часов)						
13	1	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	Устный опрос	Освоение техники ведения мяча	28.09.18	
14	2	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	текущий	Овладение игрой	01.10.18	
15	3	Передача мяча разными способами на месте.	текущий	Освоение техники передачи мяча	04.10.18	
16	4	Личная защита. Учебная игра	текущий	Освоение индивидуальной техники игры	05.10.18	
17	5	Бросок одной рукой от плеча с места.	Текущий	Овладение техники бросков мяча	08.10.18	
18	6	Передача мяча разными способами в движении парами с сопротивлением.	текущий	Освоение техникой передачи мяча	11.10.18	
19	7	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники	Освоение техники приема мяча	12.10.18	
20	8	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	текущий	Освоение техники приема мяча	13.10.18	
21	9	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	Корректировка техники	Освоение техники прямой подачи мяча	15.10.18	
22	10	Закрепить технику прямой нижней	текущий	Освоение техники нижней подачи	18.10.18	

		поддачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.		мяча		
23	11	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	текущий	Развитие выносливости	19.10.18	
24	12	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	текущий	Развитие скоростных и силовых способностей	22.10.18	
25	13	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	Инд. контроль	Развитие силы	25.10.18	
26	14	Игры с элементами волейбола.	текущий	Освоение тактики игры	26.10.18	1 ч
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ (19 часов,3 часа)						
27	15	Учет по подтягиванию. Итоги четверти.	текущий	Развитие силы	08.11.18	
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	Устный опрос	Освоение строевых упражнений	09.11.18	
29	2	Кувырки вперед и назад.	текущий	Развитие координационных способностей	12.11.18	
30	3	Лазанье по канату в три приема.	текущий	Развитие силовых способностей	15.11.18	
31	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	текущий	Освоение акробатических упражнений	16.11.18	
32	5	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание	Корректировка техники	Освоение акробатических упражнений	19.11.18	

		вперед в вис присев (Д).				
33	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	Инд. контроль	Развитие гибкости	22.11.18	
34	7	Лазанье по канату	текущий	Знание о физической культуре	23.11.18	
35	8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	текущий	Овладение организаторскими умениями	26.11.18	
36	9	Акробатические упражнения	Корректировка техники	Акробатические упражнения	29.11.18	
37	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Инд. контроль	Опорный прыжок	30.11.18	
38	11	Акробатическая комбинация	текущий	Акробатическая комбинация	03.12.18	
39	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Инд. контроль	Опорный прыжок	06.12.18	
40	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	текущий	Развитие координационных способностей	07.12.18	
41	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	текущий	Развитие силовых способностей	10.12.18	
42	15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	текущий	Развитие скоростно-силовых качеств	13.12.18	

43	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	Инд. контроль	Акробатические упражнения	14.12.18	
44	17	Соединение из 3-4 элементов.	текущий	Акробатическая комбинация	17.12.18	
45	18	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	текущий	Развитие силы	20.12.18	
46	19	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	текущий	Упражнение на гимнастическом бревне	21.12.18	
47	20	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)		Упражнение на гимнастическом бревне	24.12.18	
48	21	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	текущий	Упражнение на гимнастическом бревне	27.12.18	

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И

ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (24 часа, 6 часа)

49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	Устный опрос	Техника безопасности	28.12.18	
50	2	Скольльзящий шаг без палок и с палками	текущий	Освоение техники скользящего шага	29.12.18	2 ч
51	3	Попеременный двухшажный ход	текущий	Освоение техники попеременного шага	10.01.19	
52	4	Повороты переступанием в движении	текущий	Освоение техники поворотов в движении	11.01.19	
53	5	Подъем в гору	текущий	Освоение техники	14.01.18	

		скользящим шагом		подъема в гору		
54	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Корректировка техники	Освоение техники одновременного хода	17.01.18	
55	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	текущий	Освоение техники одновременного хода	18.01.18	
56	8	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	текущий	Освоение техники конькового хода	21.01.18	
57	9	Торможение и поворот упором	текущий	Торможение	24.01.18	
58	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	текущий		25.01.18	
59	11	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	Инд. контроль	Освоение техники лыжных ходов	28.01.18	
60	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	Корректировка техники	Техника спуска и поворота	31.01.19	
61	13	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	Инд. контроль	Применение изученных ходов на дистанции	01.02.19	
62	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	текущий	Освоение техники одновременного хода	04.02.19	
63	15	Одновременный	текущий	Развитие	07.02.19	

		одношажный ход (стартовый вариант)		выносливости		
64	16	Коньковый ход. Эстафеты	текущий	Техника конькового хода	08.02.19	
65	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	текущий	Развитие силовых способностей	11.02.19	
66	18	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	текущий	Освоение техники лыжных ходов	14.02.19	
67	19	Коньковый ход.	текущий	Освоение техники конькового хода	15.02.19	
68	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Корректировка техники	Развитие координации	18.02.19	
69	21	Торможение и поворот упором	текущий	Освоение техники торможения	21.02.19	
70	22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	текущий	Освоение стартового варианта	22.02.19	
71	23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	текущий	Применение лыжных ходов на дистанции	25.02.19	
72	24	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	Инд. контроль	Применение конькового хода на дистанции	28.02.19	
73	25	Элементы единоборств.	текущий	Развитие гибкости	01.03.19	
74	26	Стойки и передвижение в стойке.	текущий	Развитие силы	04.03.19	
75	27	Захваты рук и туловища.	текущий	Развитие координации	07.03.19	
76	28	Игра «Выталкивание из круга»	текущий		11.03.19	
77	29	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	Корректировка техники	Акробатические упражнения	14.03.19	
78	30	Игра «Перетягивание в парах»	текущий		15.03.19	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(12 часов)						
79	1	Ведение мяча на месте и в движении с	Устный опрос	Освоение техники ведения мяча	18.03.19	

		изменением высоты отскока.				
80	2	Передачи мяча в тройках с перемещением	текущий	Освоение передачи мяча	21.03.19	
81	3	Броски мяча после ведения.	текущий	Освоение техники броска мяча	22.03.19	3ч
82	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	текущий	Освоение тактики игры	01.04.19	
83	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	Корректировка техники	Овладение игрой и комплексное развитие	4.04.19	
84	6	Учебная игра в баскетбол.	текущий	Освоение тактикой игры	5.04.19	
85	7	Передачи мяча во встречных колоннах.	текущий	Закрепление передачи	8.04.19	
86	8	Прием мяча снизу после подачи.	текущий	Закрепление техники владения мячом	11.04.19	
87	9	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Корректировка техники	Знание о спортивной игре	12.04.19	
88	10	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	текущий	Самостоятельные занятия	15.04.19	
89	11	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	текущий		18.04.19	
90	12	Игра по упрощенным правилам.	текущий	Освоение тактикой игры	19.04.19	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)						
91	1	Техника	Устный опрос	Техника	22.04.19	

		безопасности во время занятий легкой атлетикой.		безопасности		
92	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	текущий	Беговые упражнения	25.04.19	
93	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	Корректировка техники	Прыжковые упражнения	26.04.19	
94	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	текущий	Прыжковые упражнения	29.04.19	
95	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	текущий	Прыжковые упражнения	06.05.19	
96	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	текущий	Беговые упражнения	10.5.19	
97	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	текущий	Метание мяча	13.05.19	
98	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Инд. контроль	Развитие координации	16.05.19	
99	9	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	Инд. контроль	Прыжковые упражнения	17.05.19	
100	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	текущий	Беговые упражнения	20.05.19	
101	11	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов	Инд. контроль	Метательные упражнения	23.05.19	

		за год.				
102	12	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены	текущий	Метательные упражнения	24.05.19	

