

**Физическая культура (102 ч, 3 ч в неделю)
Пояснительная записка**

Статус документа. Адаптивная основная образовательная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью составлена в соответствии с примерными программами: Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов (под ред. И.М.Бгажноковой) на основании приказа Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

Структура документа. Рабочая программа включает разделы: пояснительную записку, планируемые личностные результаты, планируемые предметные результаты, планируемые базовые учебные действия, краткий учебный курс, календарно-тематическое планирование учебного курса, формы текущего контроля и промежуточной аттестации, контрольно-измерительные материалы, систему оценки предметных результатов, сформированности базовых учебных действий, учебно-методический комплекс.

Общая характеристика предмета. Предмет «Физическая культура» входит в федеральный компонент образовательной области. Учащиеся овладевают предметом 3 часа в неделю 102 часа в год.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида для детей с нарушением интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Цель: укрепление здоровья и закаливание, формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков.

Характеристика учащихся ___ класса

№№	Фамилия, имя	Дата рождения	Нарушения О.Д.А.	Другие нарушения
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				-
6.				
7.				
8.				
9.			-	-

Задачи предмета:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям физкультурой;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Адаптированная рабочая программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень Освоения предметными результатами не является обязательным.

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки безопасной, здоровой образ жизни, наличия мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Достаточный уровень;

- выполнять команды «направо», «налево», «кругом»;
- соблюдать интервал;
- выполнять разновидности ходьбы;
- бегать на время 60 м;
- выполнять прыжки с прямого разбега и согнув ногу;
- выполнять исходное положение;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорные прыжки через «козла»;
- лазать по канату произвольным способом.
- передвигаться в висе на гимнастической стенке;
- выполнять опорные прыжки;
- подтягиваться на канате;
- выбирать лыжный инвентарь;
- передвигаться на мини-лыжах;
- выполнять спуск со склона, сохраняя равновесие.
- прыгать в высоту с пяти шагов.

Минимальный уровень;

- ходить на носках, на пятках;
- бегать в медленном темпе;

- перешагивать через шнур;
- правильно захватывать мяч;
- выполнять исходное положение;
- правильно реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорные прыжки боком через скамейку;
- лазать по гимнастической стенке, скамейке;
- передвигаться по рейке гимнастической стенки боком;
- выполнять опорные прыжки через гимнастическую скамейку;
- выполнять перекувырки на спине вперед, назад;
- выполнять спуски со склона на ледянках.

Базовые учебные действия

Группы БУД - действия	Перечень учебных действий
Личностные учебные действия	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
Коммуникативные учебные действия	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, спортивных, бытовых и др.), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его.
Регулятивные учебные действия	Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
Познавательные учебные действия	Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Краткий учебный курс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Содержание краткого учебного курса
1.	Гимнастика	31	Построение в одну шеренгу по команде; построение в колонну по одному; перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте; изменение скорости в движении: «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; ходьба по диагонали по ориентирам; лазанье по канату; передвижение и подтягивание в висячем положении; опорные прыжки через гимнастического «козла»; перелезание и подлезание; ходьба и бег по гимнастической скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки; лазанье по канату в висячем положении; кувырки вперед, назад
2.	Легкая атлетика	33	Продолжительная ходьба в различном темпе; бег в медленном и равномерном темпе; бег с переменной скоростью; бег с высокого старта на 60 м на время; эстафетный бег 4x50 по кругу; кросс, бег по слабопересеченной местности; прыжки в длину с места; метание малого мяча на дальность; прыжки в высоту способом «перешагивания»; специальные беговые упражнения; переноска и передача предметов; метание малого мяча в цель
3.	Лыжная подготовка	12	Передвижение одновременным одношажным и бесшажным ходом; передвижение одновременным двухшажным ходом; подъем на склон, спуск со склона; комбинированное торможение при спуске; повторное передвижение различным способом
4.	Подвижные игры	26	Подвижные и спортивные игры, направленные как на развитие физических качеств детей, также на развитие внимания, памяти, инициативы, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.
5.	Общеразвивающие упражнения	На каждом уроке	Упражнения с предметами и без предметов: для мышц шеи, для укрепления мышц спины и живота, для развития мышц рук и плечевого пояса, для кистей рук и пальцев, для мышц ног, упражнения на дыхание, для укрепления голеностопных суставов, для укрепления туловища, для формирования правильной осанки.

Календарно-тематическое планирование

№ п. п	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности	Предметные результаты		БУД	Средства обучения
						Достаточный	Минимальный		
I четверть (24 часа)									
1	<u>Гимнастика</u> Построение в одну шеренгу по команде.	1		Комбинированный урок.	Построиться	Выполнить построение в шеренгу по команде.	Построиться в шеренгу пориентами.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому восприятию. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Использовать на занятиях межпредметные знания.	Сигнальные конусы. Свисток.
2	Перестроение из одной шеренги в две.	1		Комбинированный урок.	Построиться	Выполнить построение в колонну по команде.	Построиться в колонну по ориентами. Размыкаться в право, влево от середины.		Сигнальные конусы. Свисток.
3	Размыкание вправо, влево, от середины.	2		Комбинированный урок.	Размыкаться	Размыкаться в право, влево от середины.	Шагать короткими и длинными шагами.		Сигнальные конусы. Свисток. Мячи.
4	Изменение длины шага. Шире шаг. Короче шаг.	1		Комбинированный урок.	Шагать	Шагать изменением длины шага. Шире шаг. Короче шаг.			Сигнальные конусы. Свисток. Мячи.
5	<u>Легкая атлетика</u> Ходьба с изменением направления.	1		Комбинированный урок.	Ходить.	Ходить изменяя направления.	Ходить изменяя направления по ориентами.	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.	Сигнальные конусы.
6	Ходьба с преодолением препятствий.	2		Комбинированный урок.	Перешагивать.	Ходить перешагивая препятствия.	Перешагивать препятствия.		Барьеры. Обручи.
7	Бег в медленном темпе.	2		Комбинированный урок.	Бегать.	Бегать в медленном темпе.	Бегать медленно.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию.	Сигнальные конусы.
8	Бег с низкого (высокого) старта на 30-60 м.	2		Комбинированный урок. Котр. тест.	Бегать быстро.	Бегать в быстром темпе на 60 м.	Бегать быстро на 30 м.		Сигнальные конусы. Секундомер.
9	Эстафетный бег (встречный).	2		Комбинированный урок.	Бегать эстафету.	Передавать эстафетную палочку.	Бегать с эстафетной палочкой		Эстафетные Палочки.
10	Бег с преодолением препятствий.	2		Комбинированный урок.	Преодолевать Барьеры.	Преодолевать	Перешагивать барьеры.	Адекватно реагировать на внешний контроль.	Барьеры

						барьеры в беге.			
11	Прыжки в длину с места.	2		Комбинированный урок. Контрольный.	Прыгать в длину.	Прыгать в длину с места толчком двух ног.	Отталкиваться с двух ног.	Слушать и понимать инструкции к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Осуществлять самооценку и самоконтроль на уроках. Использовать логические действия (сравнение).	Рулетка.
12	Прыжки в высоту «перешагиванием»	2	Комбинированный урок.	Прыгать в высоту.	Прыгать в высоту «перешагиванием».	Перешагивать через шнур.	Шнур.		
13	Метание малого мяча на дальность.	2	Комбинированный урок. Контрольный.	Метать мячи.	Метать теннисный мяч на дальность	Метать мячи правильным захватом.	Теннисные мячи.		
14	Спортивные игры. Волейбол (пионербол). Правила игры. Расстановка и перемещение игроков.	2		Комбинированный урок.	Играть в спортивные игры.	Играть в волейбол, пионербол по правилам игры.	Бросать и ловить мяч двумя руками через сетку в парах.	Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель ученик, ученик- ученик)	Сетка волейбольная. Мячи. Свисток.
II четверть (24 часа)									
1	Гимнастика. Построение в колонну по одному.	1		Комбинированный урок	Построиться.	Построиться в колонну по команде.	Построиться в колонну по ориентирам.	Положительное отношение к окружающей действительности.	Сигнальные конусы. Свисток.
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	2		Комбинированный урок	Построиться.	Перестроиться в колонну по два на месте.	Перестроиться в колонну по два на месте по ориентирам.	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия между одноклассниками.	Сигнальные конусы. Свисток.
3	Повороты налево, направо.	1		Комбинированный урок	Повернуться.	Повернуться налево, направо по команде.	Повернуться налево, направо по ориентирам.	Слушать и понимать инструкции к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	Сигнальные конусы. Мячи.
4	Предварительная и исполнительная команда	1		Урок новых знаний	Исполнять команду.	Выполнять предварительный и исполнительный команды.	Выполнять команды.		Сигнальные конусы. Свисток.
5	Повороты кругом.			Урок новых знаний	Повернуться.	Выполнять предварительный команды.	Повернуться кругом по ори-		Сигнальные конусы.

6	Равновесие, ходьба по рейке гимнастической скамейки.	2		Комбинированный урок	Ходить. Лазать. Передвигаться в висе. Лазать и подтягиваться. Перелезть и подлезть.	Повернуться кругом по команде. Ходить сохраняя равновесие. Лазать по гимнастической стенке с предметом в руках. Передвигаться в висе на гимнастической стенке. Лазать и подтягиваться на канате. Перелезть через препятствия и подлезть под препятствия.	ентирам. Ходить по рейке с помощью учителя. Лазать по гимнастической стенке. Передвигаться по рейке гимнастической стенке боком. Выполнить вис на канате. Перелезть и подлезть с помощью учителя.	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель ученик, ученик- ученик) Ориентироваться в пространстве спортзала. Использовать усвоенные логические операции (обобщение).	Сигнальные конусы. Скамья.
7	Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руках.	2	Комбинированный урок	Гимнастическая стенка. Мячи.					
8	Передвижение в висе на гимнастической стенке.	2	Комбинированный урок	Гимнастическая стенка. Мячи. Свисток.					
9	Лазанье и подтягивание на канате.	2	Комбинированный урок	Канат.					
10	Перелезание и подлезание.	2	Комбинированный урок	Сигнальные конусы. Барьеры.					
11	Спортивные игры. Пионербол. Баскетбол. Правила игры.	2		Комбинированный урок	Играть в пионербол, баскетбол. Остановиться. Передавать.	Играть в пионербол и баскетбол по правилам. Остановиться и передать мяч от груди двумя руками. Передавать мяч через сетку в парах. Остановиться и передать мяч от груди двумя руками.	Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель ученик, ученик- ученик) Использовать некоторые межпредметные знания (рус.язык - спортивные термины)	Мячи баскетбольные, волейбольные. Свисток.	
12	Остановка шагом.	2		Сигнальные конусы.					
13	Передача мяча от груди двумя руками.			Комбинированный урок				Мячи. Свисток.	
14	Ведение мяча на месте и в движении.	2		Комбинированный урок	Вести мяч.	Вести мяч в движении.	Вести мяч на месте.	Гордиться спортивными успехами как собственными таки своих товарищей.	Сигнальные конусы. Мячи. Свисток.

III четверть (30 часов)									
1	Гимнастика. Построение в одну шеренгу по инструкции.	1		Комбинированный урок.	Построиться. Построиться.	Построиться в одну шеренгу по инструкции. Перестроиться в две шеренги на месте.	Построиться в одну шеренгу по ориентирам. Перестроиться в две шеренги по ориентирам.	Слушать и понимать инструкции к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	Сигнальные Конусы.
2	Перестроение из одной шеренги в две на месте.	1		Комбинированный урок.	Ходить и бегать.	Ходить и бегать по гимнастической скамейке.	Ходить по скамейке с помощью учителя.	Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так своих одноклассников.	Сигнальные Конусы. Свисток.
3	Ходьба и бег по гимнастической скамейке.	1		Комбинированный урок.	Прыгать.	Прыгать опираясь на скамейку.	Перешагивать опираясь на скамейку		Гимнастическая скамья.
4	Опорные прыжки через гимнастическую скамейку.	2		Комбинированный урок.					Гимнастическая скамья.
5	Кувырки вперед, назад.	2		Комбинированный урок.	Кувыркаться.	Кувыркаться вперед, назад.	Кувыркаться вперед, назад с помощью учителя.	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.	Маты. Свисток.
6	Перекаты лежа на спине вперед, назад.	1		Комбинированный урок.	Перекатиться.	Выполнить перекаты вперед, назад лежа на спине.	Перекатиться вперед, назад лежа на спине.	Работать спортивным инвентарем соблюдая правила безопасности.	Маты. Коврики. Свисток.
7	Переноска и передача предметов.	1		Комбинированный урок.	Переносить. Передавать.	Переносить и передавать предметы.	Переносить и передавать.		Мячи разной величины.
8	Специальные беговые упражнения.	1		Комбинированный урок.	Бегать.	Выполнить беговые упражнения.	Выполнить беговые упражнения.		Сигнальные конусы. Свисток.
9	Лыжная подготовка Правила безопасности. Передвижение одновременным бесшажным ходом на мини лыжах.	3		Комбинированный урок	Передвигаться на мини лыжах. Передвигаться на мини лыжах.	Передвигаться на мини лыжах бесшажным ходом. Передвигаться одновременным одношажным ходом.	Передвигаться на мини лыжах скользящим шагом. Передвигаться скользящим шагом.	Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач. Слушать и понимать инструкцию.	Мини лыжи. Ледянки.
10	Передвижение одновременным одношажным ходом.	2		Комбинированный урок	Подниматься на мини лыжах. Спускаться на мини	Подниматься «полуелочкой», «полулесенкой».	Подниматься на склон ступающим шагом. Спускаться со	Входить и выходить из спортзала организованно со звонком.	Мини лыжи. Ледянки.

					лыжах.	основной стойке со склона.	склона на ледяных.		
11	Подъем «полуелочкой», «полулещенкой» на мини лыжах.	2		Комбинированный урок	Передвигаться на мини лыжах.	Свободно передвигаться по лыжне.	Свободно передвигаться по лыжне.	Дифференцированно воспринимать окружающий мир его временнопространственную организацию (час, день, вверх-вниз, налево-направо, вперед назад).	Мини лыжи. Ледянки.
12	Спуск со склона в основной стойке на мини лыжах.			Комбинированный урок					Мини лыжи. Ледянки.
13	Свободное передвижение по лыжне.	3		Комбинированный урок					Мини лыжи. Ледянки.
14	Спортивные игры. Пионербол. Подача мяча.	2		Комбинированный урок	Подавать мяч.	Выполнить подачу мяча через сетку.	Выполнить броски мяча через сетку.	Гордиться спортивными успехами как собственными так своих товарищей.	Волейбольные мячи. Свисток.
15	Ловля мяча с подачи двумя руками.	2		Комбинированный урок	Ловить мяч.	Ловить мяч с подачи двумя руками.	Ловить мяч двумя руками.	Слушать и понимать инструкцию. Соблюдать технику безопасности во время игры.	Волейбольные мячи. Свисток.
16	Волейбол. Подача мяча.	2		Комбинированный урок	Подавать мяч.	Выполнить нижнюю подачу одной рукой.	Бросить мяч одной рукой из за головы.		Волейбольные мячи. Свисток.
17	Прием и передача мяча двумя руками с подачи.	2		Комбинированный урок	Принимать и передавать мяч.	Прием мяча с подачи двумя руками с низу и сверху.	Ловля мяча двумя руками.	Входить и выходить из спортзала со звонком.	Волейбольные мячи. Свисток.

IV четверть (24 часа)

1	Гимнастика Построение в одну шеренгу по команде.	1		Комбинированный урок.	Построиться	Выполнить построение в шеренгу по команде.	Построиться в шеренгу пориентирам.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому восприятию.	Сигнальные конусы. Свисток.
2	Перестроение из одной шеренги в две.	1		Комбинированный урок.	Построиться	Выполнить построение в колонну по команде.	Построиться в колонну пориентирам.		Сигнальные конусы. Свисток.
3	Размыкание вправо, влево, от середины.	2		Комбинированный урок.	Размыкаться	Размыкаться вправо	Размыкаться вправо, влево от середины.	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных	Сигнальные конусы. Свисток.
					Шагать	влево от се-			

						редины. Шагать изменением длины шага. Шире шаг. Короче шаг.	Шагать короткими и длинными шагами.	видах деятельности и быту.	Мячи. Сигнальные конусы. Свисток. Мячи.
4	Изменение длины шага. Шире шаг. Короче шаг.	1		Комбинированный урок.					
5	Легкая атлетика Ходьба с изменением направления.	1		Комбинированный урок.	Ходить.	Ходить изменяя направления. Ходить перешагивая препятствия.	Ходить изменяя направления по ориентирам. Перешагивать препятствия.	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.	Сигнальные конусы.
6	Ходьба с преодолением препятствий.	2		Комбинированный урок.	Перешагивать.			Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	Барьеры. Обручи.
7	Бег в медленном темпе.	2		Комбинированный урок.	Бегать.	Бегать в медленном темпе.	Бегать медленно.		Сигнальные конусы.
8	Бег с низкого (высокого) старта на 30-60 м.	2		Комбинированный урок. Котр. тест.	Бегать быстро.	Бегать в быстром темпе на 60 м.	Бегать быстро на 30 м.		Сигнальные конусы. Секундомер.
9	Эстафетный бег (встречный).	2		Комбинированный урок.	Бегать эстафету.	Передавать эстафетную палочку.	Бегать с эстафетной палочкой		Эстафетные Палочки.
10	Бег с преодолением препятствий.	2		Комбинированный урок.	Преодолевать Барьеры.	Преодолевать барьеры в беге.	Перешагивать барьеры.		Барьеры
11	Прыжки в длину с места.	2		Комбинированный урок. Контрольный.	Прыгать в длину.	Прыгать в длину с места толчком двух ног.	Отталкиваться с двух ног.	Слушать и понимать инструкции к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.	Рулетка.
12	Прыжки в высоту «перешагиванием»	2		Комбинированный урок.	Прыгать в высоту.	Прыгать в высоту «перешагиванием».	Перешагивать через шнур.		Шнур.
13	Метание малого мяча на дальность.	2		Комбинированный урок. Контрольный.	Метать мячи.	Метать теннисный мяч на дальность	Метать мячи правильным захватом.		Теннисные мячи.
14	Спортивные игры. Волейбол (пионербол). Правила игры. Расстановка и перемещение игроков.	2		Комбинированный урок.	Играть в спортивные игры.	Играть в волейбол, пионербол по правилам игры.	Бросать и ловить мяч двумя руками через сетку в парах.	Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель ученик, ученик-ученик)	Сетка волейбольная. Мячи. Свисток.

Формы текущего контроля

Показатели физической подготовленности учащихся

№ п.п.	Список учащихся	Медицинская группа	В начале учебного года (сентябрь)						В конце учебного года (май)							
			Бег на 30 м (с)	Бег на 60 или 100 м (с)	Бега на 300 или 500, или 1000 м (с)	Прыжок в длину с места (м)	Бросок набивного мяча (см)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Оценка подготовл. (уровень: низк., сред., высокий)	Бег на 30 м (с)	Бег на 60 или 100 м (с)	Бега на 300 или 500, или 1000 м (с)	Прыжок в длину с места (м)	Бросок набивного мяча (см)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Оценка подготовл. (уровень: низк., сред., высокий)
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																

Контрольно-измерительные материалы
Физическая культура

№ п.п	Виды упражнений	Мальчики	Девушки
1.	Бег в медленном темпе.	800 м.	600 м.
2.	Бег в быстром темпе на 60 м.	9.2-10.4 сек.	10.6-14.0 сек.
3.	Прыжки в длину с места.	150-200 см.	130-145
4.	Метание малого мяча на дальность.	25-30 м.	14-20 м.
5.	Броски большого мяча из за головы.	14-16 м.	8-10 м.
6.	Подтягивание в висе.	6-10 раз	
7.	Поднимание туловища из положение лежа (девушки).		10-15 раз за 30 сек.
8.	Отжимание от пола.	10-20 раз.	8-15 раз от скамейки

Оценка сформированности БУД __ класс _____ уч.год

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

н/а-неактуально

№ п/п	Имя, фамилия ученика	Личностные базовые учебные действия																	
		испытывать чувство гордости за свою страну			гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей			адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.			уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности			активно включаться в общепользную социальную деятель- ность			бережно относиться к культурно- историческо- му наследию родного края и страны		
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			
11.																			
12.																			

Оценка сформированности БУД ____ класс _____ уч.год

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

п/а-неактуально

№ п/ п	Имя, фамилия ученика	Регулятивные базовые учебные действия														
		принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления			осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач			осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности			обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности			адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность		
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																

Оценка сформированности БУД ___ класс ____ уч.год

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

н/а-неактуально

№ п/п	Имя, фамилия ученика	Познавательные базовые учебные действия								
		дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию			использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, на основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями			использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами		
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										

Оценка сформированности БУД ___ класс ___ уч.год

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

н/а-неактуально

№ п/п	Имя, фамилия ученика	Коммуникативные базовые учебные действия								
		вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.)			слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач			использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач		
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										

Учебно–методический комплекс

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы» / Под ред. Воронковой В.В.- М.: Владос, 2000.
2. Брунов Б.П. Воспитание детей с проблемами в интеллектуальном развитии. Красноярск: КГПУ, 2006
3. Дмитриев А.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании учащихся вспомогательных школ //Дефектология. 1989. № 5
4. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательных школ. М.: Просвещение, 1987
5. Мозговой В. М. Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания. — М.: Олма-Пресс, 2001
6. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе. — М.: Просвещение, 1997