

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

**Принято**  
на педагогическом совете  
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»  
протокол № 1 от "31" августа 2023 г.

**Введено**  
в действие приказом  
№ 121 – О от "31"августа 2023 г.

**Утверждаю:**  
Директор государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Альметьевская школа-интернат для детей  
с ограниченными возможностями здоровья»  
Л.Р. Мартынова



**Рабочая программа**  
по предмету АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для 9 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО класса  
2ч. в неделю; 68 ч. в год  
**Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры**

Согласовано:  
Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:  
на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2023 г.  
Руководитель ШМО: М.Г. Шарипова

Альметьевск – 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Статус документа

Рабочая программа по Физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. Минпросвещения РФ по № 1025;
- Адаптированной образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (6.2);
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях;
- Примерной учебной программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (м.: просвещение, 2011

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

### Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. На уровне основного общего образования обучающихся с НОДА данная цель связывается со стремлением к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи,

вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

**Поставленная цель конкретизируется через решение следующих задач изучения учебного предмета, имеющих развивающую и воспитательную направленность:**

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определеняемых ФГОС ООО) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Задачи следующие:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и асимметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

## **СВЯЗЬ С РАБЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования**

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре каждым обучающимся с НОДА определяются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Представленные ниже требования к результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАОП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

#### **Личностные результаты**

– готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-паралимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения, сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **Метапредметные результаты**

Познавательные универсальные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр и Паралимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния несоблюдения ортопедических и других врачебных рекомендаций на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых и установленных нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения, отсутствием медицинских противопоказаний к его выполнению и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы корректирующих и профилактических физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий адаптивной физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов с учетом нозологии и тяжести собственного заболевания, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения

упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### **Предметные результаты**

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся. Представленные ниже требования являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Результатом реализации программы должно стать:

- владение обучающимися жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями;
- владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений адаптивной физической культуры и базовых видов спорта, активного их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- достижение возможного для обучающихся уровня развития координации, точности и быстроты движений, равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Следует учитывать, что отдельные модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

### **Модуль «Знания о физической культуре»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать знания о:

- месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе;
- истории развития видов спорта, Олимпийского и Паралимпийского движения в мире и в Российской Федерации;
- принципах здорового образа жизни, влиянии вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на личностное развитие обучающихся;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- способах оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК.

### **Модуль «Гимнастика»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять физическую страховку с преподавателем;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения);
- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

– выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

#### **Модуль «Легкая атлетика»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, участвовать в гонках на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя практико-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

#### **Модуль «Спортивные игры»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

#### **Модуль «Лыжная подготовка»**

Предметные результаты изучения модуля (с учетом природно-климатических условий региона) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
- выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
- выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;
- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

#### **Модуль «Плавание»**

Предметные результаты изучения модуля (с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

- соблюдать правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять повороты кувырком, маятником (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- нырять в длину и глубину;
- выполнять технические элементы плавания способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять технические элементы плавания способом брасс в согласовании с дыханием;
- безопасно действовать в экстремальных ситуациях;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем.

Для проведения занятий АФК для обучающихся с НОДА требуется специальное оборудование спортивного зала и адаптированный спортивный инвентарь, который обеспечивает возможность выполнения отдельных упражнений обучающимися и безопасность занятий.

**Рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 урока в неделю).**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Распределение программного материала**

		Кол-во часов
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	9
1.4	Легкоатлетические упражнения	9
1.5	Лыжная подготовка	8
1.6	Элементы единоборства	10
1.7	Плавание	10
2	<b>Вариативная часть</b>	10
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	2
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	8
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### **Календарно – тематическое (поурочное) планирование -9 класс**

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы		Дата проведения	
			план	факт		
1	Водный инструктаж по ТБ на уроках	Знать требования инструкций. Устный опрос			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>	01.09

	физической культуры, гигиенические знания, умения и навыки			
2	Истории развития видов спорта, Олимпийского и Паралимпийского движения в мире и в Российской Федерации.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	07.09
3	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	08.09
4	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	14.09
5	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 в коридор 10 м и на заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	15.09
6	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 в горизонтальную вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12—14 м)	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	21.09
7	На овладение техникой бросков мяча Броски одной и двумя руками в прыжке	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	22.09
8	На освоении тактики игры Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке)	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	28.09
9	На освоении тактики игры Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	29.09
10	На овладение техникой бросков мяча Игра по упрощенным правилам баскетбола	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	05.10
11	Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	06.10
12	На освоение тактики игры Взаимодействие вратаря с защитником	Корректировка техники ведения мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	12.10
13	На освоение тактики игры Взаимодействие трех игроков	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	13.10
14	На освоение строевых упражнений	Переход с шагана места находьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны подва, по четырех движениях	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	19.10
15	На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручем, булавами, большим мячом, палками,	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	20.10

		тренажерами		
16	На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подъем переворотом вупор махом и силой; подъеммахом вперед всед ноги врозь	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	26.10
17	На освоение исовершенствование висов и упоров	Девочки: виспрогнувшись на нижнейжерди с опорой ног о верхнюю;переход в упор на нижнююжердь	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	27.10
18	На освоение прыжков	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	09.11
19	На освоение акробатических упражнений	<i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка наголове и руках; длинный кувырок впередс трех шаговразбега <i>Девочки:</i> равновырок весие на одной;выпад вперед; кувырок вперед	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	10.11
20	Длинный кувырок с разбега	Значение гимнастическихупражнений для развития координационных спо- способностей; страховка и помошь во время занятий; обеспечение техникибезопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	16.11
21	История возникновения и забвения античных Олимпийских игр	Возрождение Олимпийских игрсовременности, столетиеОлимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила,символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческоедвижение. Спорт, каким он нужен миру	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	17.11
22	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Размахивания в висе на высокой перекладине	Самостоятельное составление простейших комбинацийупражнений, направленных наразвитие координационных способностей.Дозировка упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	23.11
23	Попеременный четырехшажныйход	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	24.11
24	Переход с попеременных ходов на одноременные.	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	30.11
25	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	01.12
26	Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	07.12
27	Горнолыжная эстафета спреодолением препятствий	Дозировка индивидуальная	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	08.12
28	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	14.12

29	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	15.12	
30	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Уметь демонстрировать технику.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	21.12	
31	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	22.12	
32	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	28.12	
33	Упражнения по овладению приемами страховки. Пройденный материал по приемам единоборств.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	29.12	
34	Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бей петухов»,	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	11.01	
35	Подвижные игры типа «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	12.01	
36	Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	18.01	
37	Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	19.01	
38	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.	Оказание первой помощи при травмах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	25.01	
39	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий	Уметь выполнять упражнения	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	26.01	
40	Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	Уметь выполнять технику способов передвижения.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	01.02	
41	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	02.02	
42	Правила соревнований, правила судейства	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	08.02	

43	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	09.02	
44	Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	Повторное проплытие отрезков 25—50 м по 2—6 раз	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	15.02	
45	Техника работы рук, ног и дыхания, выполнения основных элементов плавания	Повторное проплытие отрезков; 100—150 м по 3—4 раза (элементы «брасса» и «кроля» на спине и на груди).	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	16.02	
46	Плавание брассом. Проплытие до 400 м.	Проплытие до 400 м.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	22.02	
47	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	29.02	
48	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	01.03	
49	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	07.03	
50	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	14.03	
51	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Корректировка техники ведения мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	15.03	
52	Бросок набивного мяча(юноши— 3 кг, девушки — 2 кг)	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	21.03	
53	Бросок набивного мяча(юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п.	Уметь демонстрировать физические кондиции	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	22.03	
54	Бросок набивного мяча(юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п., с места и с двух- четырехшагов вперед-вверх.	Уметь демонстрировать технику в целом.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	04.04	
55	Бег командами, в парах.		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	05.04	
56	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы средней частию подъема	Уметь демонстрировать технику низкого старта	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	11.04	
57	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	12.04	

	активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой			
58	Передача мяча усетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Уметь демонстрировать технику в целом.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	18.04
59	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	19.04
60	Прямой нападающий удар при встречных передачах	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	25.04
61	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	26.04
62	Введение в занятие. Общие понятия. Техника безопасности. Виды бросков	Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	02.05
63	Разбивка. Замещение	Знать: спортивные способы плавания.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	03.05
64	Первый мяч. Гард (блокировка, защита)	Соблюдать: технику безопасности на воде	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	10.05
65	Футбол на колясках: Ознакомление с базовыми элементами техники владения с мячом	Знать: спортивные игры	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	16.05
66	Метание мяча на дальность	Уметь останавливать мяч	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	17.05
67	Бочча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Основные правила игры.	Знать основные правила игры	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	23.05
68	Флорбол на колясках: Ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой. Основные правила игры.	Корректировка техники ведения мяча	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	24.05

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по Адаптивной физической культуре** Критерии оценивания по адаптивной физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности,ключенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год.

Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся: **I. Знания** При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	Не ставится

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками** Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Не ставится

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Не ставится

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Не ставится

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми.

Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.) *Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. *Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### Подходы к оцениванию планируемых результатов обучения с НОДА

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся. Представленные ниже требования являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Результатом реализации программы должно стать:

- владение обучающимися жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями;
- владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений адаптивной физической культуры и базовых видов спорта, активного их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- достижение возможного для обучающихся уровня развития координации, точности и быстроты движений, равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Следует учитывать, что отдельные модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности

### Специальные условия реализации дисциплины

Для проведения занятий АФК для обучающихся с НОДА требуется специальное оборудование спортивного зала и адаптированный спортивный инвентарь, который обеспечивает возможность выполнения отдельных упражнений обучающимися и безопасность занятий

## Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту

Лист согласования к документу № 121-о от 31.08.2023

Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор

Согласование инициировано: 03.10.2023 14:01

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 03.10.2023 - 14:01	-