

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 **10 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО** класса  
**2**ч. 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;
- Методического письма об использовании в образовательном процессе учебников УМК «Физическая культура» авторы 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 дает 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 (определляемых 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, ориентировки в пространстве, дифференцировки 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-кинетических 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 РАБОЧЕЙ 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, выяснить 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).**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		10 класс
1	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	
1.1	Знания о физической культуре Итого по разделу	3 3
2	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	5
2.1	Способы самостоятельной деятельности Итого по разделу	5
1.1	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность Физкультурно-оздоровительная деятельность Итого по разделу	3 3
2.1	<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	11
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

#### Календарно – тематическое (поурочное) планирование -10 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы		Дата проведения
			план	факт	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	ЗОЖ Оказание первой помощи при травмах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	05.09	
2	Туристские походы как форма активного отдыха	Уметь ставить палатку	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	06.09	
3	Профессионально-прикладная физическая культура	Основные направления (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достижения)	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	12.09	
4	Восстановительный массаж	Комплекс «Готов к труду и обороне	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	13.09	
5	Восстановительный массаж.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	19.09	
6	Банные процедуры	.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	20.09	
7	Измерение функциональных резервов организма	Корректировка техники выполнения упражнений.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	26.09	
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	Уметь оказывать первую помощь	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	27.09	
9	Занятия физической культурой и режим питания	Правильное питание	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	03.10	
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	04.10	
11	Мероприятия в режиме двигательной	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	10.10	

	активности обучающихся			
12	Длинный кувырок с разбега	Корректировка техники ведения мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	11.10
13	Кувырок назад в упор	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	17.10
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	Переход с шагана месте находьбу в колонне и вшеренге; перестроения из колонны поодному в колонны подва, по четырех движения	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	18.10
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	24.10
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	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>	25.10
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	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>	07.11
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	08.11
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	<i>Мальчики: из упора присев силой стойка наголове и руках; длинный кувырок впередс трех шаговразбега Девочки: равновырок весие на одной;выпад вперед; кувырок вперед</i>	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	14.11
20	Упражнения черлидинга	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	15.11
21	Упражнения черлидинга.	. Спорт, каким он нужен миру	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	21.11
22	Бег на короткие дистанции	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей.Дозировка упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	22.11
23	Бег на короткие дистанции	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	28.11
24	Бег на длинные дистанции.	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	29.11
25	Бег на длинные дистанции	Цель, задачи, формы организации	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	05.12
26	Прыжки в длину «прогнувшись».	Корректировка техники выполнения упражнений.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	06.12
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	Уметь демонстрировать технику	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	12.12
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	13.12
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	19.12
30	Прыжки в высоту	Уметь демонстрировать технику.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	20.12
31	Прыжки в высоту	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	26.12

		Баскетбол		
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	27.12
33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	09.01
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	10.01
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке)	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	16.01
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	17.01
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке)	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	23.01
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	24.01
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	<b>Уметь</b> выполнять упражнения	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	30.01
40	Плавание брассом	<b>Уметь</b> выполнять технику плавания	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	31.01
41	Плавание брассом	Повторное проплытие отрезков; 100—150 м по 3 раза (элементы «брасса» и «кроля» на спине и на груди).	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	06.02
42	Повороты при плавании брассом	Проплытие до 400 м.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	07.02
43	Повороты при плавании брассом	Повторное проплытие отрезков 25—50 м по 2—6 раз	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	13.02
44	Ведение мяча	Корректировка техники выполнения упражнений Баскетбол.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	14.02
45	Ведение мяча	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	20.02
46	Передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений Баскетбол	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	21.02
47	Передача мяча	Дозировка индивидуальная. Спортивная игра «Футбол»	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	27.02
48	Приемы и броски мяча на месте	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	28.02
49	Приемы и броски мяча на месте	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	05.03
50	Приемы и броски мяча в прыжке	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	06.03
51	Приемы и броски мяча после ведения	Корректировка техники ведения мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	12.03
52	Приемы и броски мяча после ведения	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	13.03
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	Уметь демонстрировать физические кондиции	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	19.03

54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	Уметь демонстрировать технику в целом.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	20.03	
55	Приёмы и передачи мяча на месте	Спортивная игра «Волейбол»	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	02.04	
56	Приёмы и передачи мяча на месте	Уметь демонстрировать технику в целом	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	03.04	
57	Приёмы и передачи в движении	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	09.04	
58	Приёмы и передачи в движении	Уметь демонстрировать технику в целом.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	10.04	
59	Удары	Уметь выполнять прыжки через скакалку	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	16.04	
60	Остановки и удары по мячу с места	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	17.04	
61	Блокировка	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	23.04	
62	Ведение мяча	Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	24.04	
63	Приемы мяча	Знать: спортивные игры	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	30.04	
64	Передачи мяча	Соблюдать технику безопасности	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	07.05	
65	Остановки и удары по мячу в движении	Знать: спортивные игры	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	08.05	
66	Остановки и удары по мячу в движении	Уметь останавливать мяч	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	14.05	
67	Правила ТБ. Первая помощь при травмах	Оказание первой помощи при травмах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	15.05	
68	Бег на 30м	Уметь демонстрировать технику низкого старта	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	21.05 22.05	

**Критерии и нормы оценивания учебной деятельности обучающихся по Адаптивной физической культуре.**

При оценивании знаний по предмету «Адаптивная 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** (устный и письменный), проверочные беседы, тестирование.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
За ответ, в котором учащиеся	За тот же ответ, если в нем	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность,	Не ставится

демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	
---	---	---	--

### 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.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
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. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Не ставится

## Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
<p><i>Учащийся умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p><i>Учащийся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Не ставится</p>

## Уровень физической подготовленности обучающихся

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимум</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Не ставится</p>

содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

### **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 определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности

## 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 14:46

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 03.10.2023 - 14:47	-