

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 4 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО класса
3 ч. в неделю; 102 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: Л.Ю. Сайфутдинова

Альметьевск – 2023

Пояснительная записка.

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –Ф3;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023;
- Адаптированной основной образовательной программы начального 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»

Программа по адаптивной физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся.

Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Общей целью образования в области **физической культуры** является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционального отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания для учащихся 4 класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

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»

Программа направлена на:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - * овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметная область

- Овладение ребёнком с основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Содержание программы

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		4 класс
1.	Гимнастика с элементами акробатики	26

2.	Лёгкая атлетика	20
3.	Подвижные игры	24
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Плавание	11
6.	Основы знаний о физической культуре	10
	Итого	102

Календарно-тематическое (поурочное) планирование - 4 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале легкой атлетики, футбола, оказание первой помощи. Комплекс УГГ.	https://resh.edu.ru/	01.09	
2	Освоение строевых упражнений. Дыхательная гимнастика. Упражнения для формировании правильной осанки.	Комплекс ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Повторить технику безопасности на уроках физкультуры. Размыкание и смыкание приставными шагами.	https://resh.edu.ru/	04.05	
3	Строевые упражнения. Перестроение из шеренги по 1 по 2, из колонны по 1, по 2.	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчёт частоты сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/	05.09	
4	Удержание тела в висе на перекладине. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Медленный бег. Строевые упражнения. Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением.	https://resh.edu.ru/	08.09	
5	Упражнения с предметами на развитие гибкости. Построения и перестроения	Комплекс утренней гимнастики. Специальные упражнения. Упражнение с предметами на развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/	11.09	
6	Бег с изменением направления. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения. Закрепить бег с изменением направления.	https://resh.edu.ru/	12.09	
7	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед.	Упражнение на формирование осанки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед.	https://resh.edu.ru/	15.09	
8	Спрывгивание и запрыгивание на горку, на матах. Развитие координационных способностей.	Упражнения на гибкость. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение спрыгиванию и запрыгиванию на горку матов.	https://resh.edu.ru/	18.09	
9	Упражнения для укрепления плечевого пояса. Комплексы дыхательных упражнений.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	https://resh.edu.ru/	19.09	
10	Преодоление бегом препятствий. Упражнения для формирования свода стопы.	Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Преодоление бегом препятствий.	https://resh.edu.ru/	22.09	
11	Физическая культура у древних народов.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Рассказать что	https://resh.edu.ru/	25.09	

	Подвижные игры.	такое физическая культура у древних народов. Подвижные игры.		
12	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки.	https://resh.edu.ru/	26.09
13	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, фляжками. Гимнастика для глаз.	Специально беговые упражнения. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, фляжками.	https://resh.edu.ru/	29.09
14	Техника низкого старта с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Строевые упражнения. Обучение технике низкого старта.	. https://resh.edu.ru/	02.10
15	Техника бега на короткие дистанции с использованием ИКТ. Упражнения на коррекцию бега.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	https://resh.edu.ru/	03.10
16	Техника прыжка в длину с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на плоскостопию.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	. https://resh.edu.ru/	06.10
17	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели». Упражнения для плечевого пояса.	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	https://resh.edu.ru/	09.10
18	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».	https://resh.edu.ru/	10.10
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	https://resh.edu.ru/	13.10
20	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища.	Строевые упражнения. Специально беговые упражнения. Медленный бег. Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища.	https://resh.edu.ru/	16.10
21	Техника обучение прыжкам со скакалкой. Группировка лежа на спине, перекат назад.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	https://resh.edu.ru/	17.10
22	Техника кувырка вперёд, назад. Упражнения для глаз.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	https://resh.edu.ru/	20.10
23	Техника перекатов. Ходьба по полу по начертанной линии.	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!»,	. https://resh.edu.ru/	23.10
24	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Акробатические упражнения	«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	. https://resh.edu.ru/	24.10
25	Кувырок вперёд по наклонному мату. Основные исходные положения.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	https://resh.edu.ru/	27.10

26	Техника стойки на лопатках. Основные движения из положения лежа, смена направления.	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!»,	https://resh.edu.ru/	07.11	
27	Техника обучения «стойка на лопатках» согнув ноги.	«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	. https://resh.edu.ru/	10.11	
28	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Строевые упражнения	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	. https://resh.edu.ru/	13.11	
29	Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость. Упоры, стойка на коленях.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	. https://resh.edu.ru/	14.11	
30	Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упражнения в равновесии.	Комплекс УГГ. Общеразвивающие упражнение. Разновидности ходьбы. Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	. https://resh.edu.ru/	16.11	
31	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Перелезания.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	. https://resh.edu.ru/	20.11	
32	Коррекционные упражнения для развития точности движения. Лазание.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/	21.11	
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Упражнения для коррекции шаговых движений.	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе. Провести эстафету.	. https://resh.edu.ru/	24.11	
34	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж.	. https://resh.edu.ru/	27.11	
35	Переноска лыж. Подвижная игра «Лучшие стрелки»	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы. Провести игру «Лучшие стрелки».	https://resh.edu.ru/	28.11	
36	Техника ступающего шага без палок и с палками с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на формирование равновесия.	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Закрепить технику поворота переступанием с горы. Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень».	https://resh.edu.ru/	01.12	
37	Техника скользящего шага с использованием ИКТ. Упражнения на формирование самостоятельной ходьбы.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м.	. https://resh.edu.ru/	04.12	

38	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж с использованием ИКТ. Упражнения на развитие моторики.	Комплекс упражнений для рук и ног. Разновидности ходьбы. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	https://resh.edu.ru/	05.12	
39	Передвижение на лыжах. Комплекс упражнений при косолапости.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбу. Закрепление передвижению на лыжах.	https://resh.edu.ru/	08.12	
40	Техника ходьбы ступающим шагом с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Обучение технике ходьбы ступающим шагом.	https://resh.edu.ru/	11.12	
41	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	https://resh.edu.ru/	12.12	
42	Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	https://resh.edu.ru/	15.12	
43	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	https://resh.edu.ru/	18.12	
44	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	19.12	
45	Техника метание малого мяча с расстояния 2-6 м.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	22.12	
46	Техника броска мяча из-за головы. Ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска),	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	25.12	
47	Техника и ловля мяча от груди. Танцевальные упражнения	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	26.12	
48	Техника ловля и передача мяча в парах.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	29.12	
49	Метание теннисного мяча в парах.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	09.01	
50	Обучение игры «Мяч через сетку». Ритмические упражнения.	Комплекс УГГ. Стартовые упражнения. Медленный бег. Разновидности ходьбы. Обучение игры «Мяч через сетку».	https://resh.edu.ru/	12.01	
51	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча.	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча.	https://resh.edu.ru/	15.01	
52	Комбинации из различных эстафет. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,	Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет.	https://resh.edu.ru/	16.01	
53	Комплекс упражнений на развитие гибкости Передвижение по гимнастической стенке.	Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/	19.01	
54	Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	22.01	

55	Бег на 60 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.	Специально беговые упражнения. Бег на 60 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	23.01	
56	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/	26.01	
57	Прыжки в парах через препятствия. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/	29.01	
58	Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением.	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением.	https://resh.edu.ru/	30.01	
59	Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами».	Упражнения на формирование осанки. Специально беговые упражнения. Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами».	https://resh.edu.ru/	02.02	
60	Поднимание туловища из положение лёжа за 30 сек. Упражнения для укрепления мышечного тонуса.	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Поднимание туловища из положение лёжа за 30 сек.	https://resh.edu.ru/	05.02	
61	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для ног и туловища.	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	06.02	
62	Бег с переходом на ходьбу. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности бега и ходьбы. Бег с переходом на ходьбу	https://resh.edu.ru/	09.02	
63	Обучение игре «Русская лапта». Дыхательная гимнастика.	Упражнение на формирование осанки. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнений. Обучение игре «Русская лапта».	https://resh.edu.ru/	12.02	
64	Челночный бег 3*10. Упражнения на расслабления.	Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	13.02	
65	Подвижная игра «Охотники и утки». Фитбол-гимнастика.	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Охотники и утки».	https://resh.edu.ru/	16.02	
66	Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».	Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».	https://resh.edu.ru/	19.02	
67	Закрепление встречной эстафеты.	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	https://resh.edu.ru/	20.02	
68	Развитие скоростных способностей. История Олимпийского движения.	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	https://resh.edu.ru/	26.02	
69	«Техника безопасности на уроках по плаванию». «Параолимпийское плавание».	ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения для освоения с водой.	https://resh.edu.ru/	27.02	
70	Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй.	Погружения. Толчок. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Свободные игры с водой.	https://resh.edu.ru/	01.03	
71	Скольжение на груди и на спине без работы ног.	Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой	https://resh.edu.ru/	04.03	
72	Свободные игры с водой. «Ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй».	Ходьба по дну с различным выполнением заданий, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, бег со сменой темпа. Погружения с группировкой. Толчок. Скольжение на	https://resh.edu.ru/	05.03	

		груди и на спине без работы и с работой ног. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде.		
73	Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй.	Ходьба по дну с различным выполнением заданий, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, бег со сменой темпа. Погружения с группировкой. Толчок. Скольжение на груди и на спине без работы и с работой ног.	https://resh.edu.ru/	11.03
74	Движение рук и ног при плавании способом баттерфляй. дыхание пловца при плавании способом баттерфляй.	ОРУ, имитационные упражнения на сушке. Совершенствование упражнений для освоения с водой.	https://resh.edu.ru/	12.03
75	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании способом баттерфляй.	Совершенствование упражнений «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой.	https://resh.edu.ru/	15.03
76	Обучение технике гребковых движений ногами, как при плавании баттерфляй на груди в плавательном средстве,	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок».	https://resh.edu.ru/	18.03
77	Обучение технике гребковых движений ногами, с опорой на поручень, в упоре лёжа на мелкой части бассейна.	Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Прыжки вверх с поворотом. Прокатывание по воде с помощью товарища. Вращение тела в воде. Группировка.	https://resh.edu.ru/	19.03
78	Открывание глаз в воде. Обучение технике поворотов при плавании на груди.	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Начинать использование простейших гребковых движений рук на спине.	https://resh.edu.ru/	22.03
79	Обучение технике поворотов при плавании на спине. Прыжки вверх с поворотом.	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Использование простейших гребковых движений рук на спине. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой.	https://resh.edu.ru/	01.04
80	Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Вращение тела в воде. Группировка.	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Продолжать использование простейших гребковых движений рук на спине. Свободные игры с водой.	https://resh.edu.ru/	02.04
81	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок.	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Продолжать использование простейших гребковых движений рук на спине.	https://resh.edu.ru/	05.04
82	ОРУ, имитационные упражнения на сушке.	Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. Совершенствование плаванием кролем на спине и на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. Обучение прыжкам и стартам.	https://resh.edu.ru/	08.04
83	Упражнения на дыхание. Обучение прыжкам и спадам.	Совершенствование плаванием кролем на спине и на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином.	https://resh.edu.ru/	09.04
84	Выдохи в воду. Плавание на спине только с работой рук. Свободные игры с водой. Вращение тела в воде.	ОРУ, имитационные упражнения на сушке. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание кролем на груди только с помощью ног кролем и дельфином с выдохом в воду.	https://resh.edu.ru/	12.04
85	Выдохи в воду. Плавание на спине в полной координации.	Плавание на спине только с работой рук. Плавание кролем на груди только с помощью ног кролем и дельфином с выдохом в воду.	https://resh.edu.ru/	15.04
86	Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами, района, республики. ТБ на занятиях борьбы.	Инструктаж ТБ на уроках борьбы. Начать обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на формирования правильной осанки. истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами, района, республики с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	19.04
87	ОФП. Упражнения для головы, рук, ног и	Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие	https://resh.edu.ru/	22.04

	туловища. Правила соревнований.	координации движения. Правила соревнований с использованием ИКТ.		
88	Строевые упражнения. Упражнения с манекеном.	Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие выносливости. Правила соревнований с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	23.04
89	Упражнения для развития силы. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь с использованием ИКТ.	закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь с использованием ИКТ.	. https://resh.edu.ru/	26.04
90	Имитация броска через грудь с использованием ИКТ.	закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. Имитация броска через грудь с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	29.04
91	Тестирование – бег 30 м, прыжки в дину с места. Бросок через грудь с использованием ИКТ.	Бросок через грудь с использованием ИКТ. Закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава.	https://resh.edu.ru/	30.04
92	Тестирование – подтягивание. Игра в футбол. Отработка приемов с манекеном.	Бросок через грудь с использованием ИКТ. закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава.	. https://resh.edu.ru/	03.05
93	Развитие выносливости – бег. Правила Овладения кушака «Борцовская стойка» с использованием ИКТ.	Бросок через грудь с использованием ИКТ. Начать совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава.	https://resh.edu.ru/	06.05
94	ОРУ со скакалками. Отталкивание руками, стоя друг против друга.	совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. Игра «Петушиные бои»	https://resh.edu.ru/	07.05
95	Бросок через грудь с использованием ИКТ.	совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. Игра «Петушиные бои» Подвижные игры игра в баскетбол. Футбол.	https://resh.edu.ru/	10.05
96	Перетягивание из положения сидя, ноги врозь с использованием ИКТ.	Устойчивость в взаимоотношениях с соперником. Совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава.	https://resh.edu.ru/	13.05
97	Бросок через грудь. Выталкивание из ковра с использованием ИКТ.	Упражнения для рук и плечевого сустава. Бросок через грудь. Выталкивание из ковра с использованием ИКТ. ОРУ – упражнения для шеи.	. https://resh.edu.ru/	14.05
98	Бросок через грудь манекен с использованием ИКТ.	Упражнения (ОРУ) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. Совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/	17.05
99	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Упражнения (ОРУ) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/	20.05
100	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Упражнения для ног. Упражнения (ОРУ) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	. https://resh.edu.ru/	21.05
101	Правила соревнований. Заход с грудью.	Упражнения (ОРУ) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. Совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/	24.05
102	Резервный урок			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, включенными 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 учащимся 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	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

выполняет учебный норматив			
----------------------------	--	--	--

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

Приложение 1

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 14:15

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 03.10.2023 - 14:15	-