

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



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 7A5D270E6E8775654C6A044F1A8F63E7

Владелец: Мартынова Лилия Равиловна

Действителен с 03.10.2022 до 27.12.2023

**Рабочая программа**  
по предмету АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для **6 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 (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021г. №287);
- 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. Программа обеспечивает преемственность

### 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 (определяемых 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 ассиметричных 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 сохраненных 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 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 даст 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 ПАООП 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 корригирующих 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 относиться 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.

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

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

№	Вид программного материала	Количество часов
		6 класс
1.	Гимнастика	12
2.	Лёгкая атлетика	16
3.	Лыжная и конькобежная подготовка	7

4.	Подвижные игры	7
5.	Спортивные игры	9
6.	Теоретические сведения	17
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

**Календарно – тематическое (поурочное) планирование – 6 класс**

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках физическо Правила развития физических качеств и культуры.	Знать требования инструкций. Устный опрос	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	01.09	
2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	Теоритические сведения	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	04.09	
3	История первых Олимпийских игр современности	Уметь демонстрировать технику низкого старта	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	08.09	
4	Правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Построения и перестроения	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	11.09	
5	Беговые упражнения. Техника Фазы прыжка в высоту с разбега.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	15.09	
6	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	18.09	
7	Закрепление техники низкого старта	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	22.09	
8	Прыжки в длину (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	25.09	

	нарушений)				
9	Метания малого мяча на дальность	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	29.09	
10	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»)	Корректировка техники бега	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	02.10	
11	Закрепление техники стартового разгона. Обучение технике движения рук в беге.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	06.10	
12	Совершенствование старта низкого и стартового разгона с бегом. Развитие двигательных качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	09.10	
13	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Баскетбол	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	13.10	
14	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Технические действия баскетболиста без мяча	Теоретические сведения.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	16.10	
15	Начать обучать технике ведения мяча. Упражнения на формирование осанки.	Корректировка техники ведения мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	20.10	
16	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	23.10	
17	Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	Уметь передавать мяч от груди	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	27.10	
18	Перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия,	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	10.11	
19	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	<a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>	13.11	
20	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	<a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>	17.11	
21	Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	<a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>	20.11	
22	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	<a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>	24.11	
23	Построения и перестроения. Упражнения без предметов	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	<a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a>	27.11	
24	Развитие гибкости. Упражнения на расслабление мышц.	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	01.12	
25	Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке	Ходьба с ускорением и замедлением	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	04.12	
26	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками.	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	08.12	
27	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса. Упражнения на дыхание	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	11.12	
28	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	15.12	



29	Лазание по канату в три приёма	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	18.12	
30	Простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол	Корректировка техники выполнения упражнений. Волейбол.	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	22.12	
31	Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	25.12	
32	Удар по катящемуся мячу с разбега	Дозировка индивидуальная Уметь демонстрировать технику.	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	29.12	
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Сведения о применении лыж в быту	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	12.01	
34	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Лыжная подготовка. Теоретические сведения	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	15.01	
35	Прокладка учебной лыжи, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	19.01	
36	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	22.01	
37	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный, двухшажный)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	26.01	
38	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов. Катание на лыжах и санях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	29.01	
39	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный; одновременный одношажный.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	02.02	
40	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	05.02	
41	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения Занятия на коньках как средство закаливания организма	Уметь выполнять технику способов Передвижения на коньках	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	09.02	
42	Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	12.02	
43	Вход в поворот. Свободное катание.	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	16.02	
44	Обучение технике лазание по канату с использованием ИКТ	Дозировка индивидуальная.	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	19.02 23.05	
45	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Уметь играть по правилам	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	26.02	
46	Игры с элементами ОРУ с лазанием. Дыхательные упражнения.	Упражнения на лазание	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	01.03	
47	Обучение освоение ловли и передачи мяча	Уметь выполнять технику передачи	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	04.03	
48	Броски мяча в корзину.	Уметь выполнять технику броска	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	11.03	

49	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	15.03	
50	Обучение технике ведения мяча. Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать упражнения	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	18.03	
51	Обучение технике броска мяча.	Уметь демонстрировать технику.	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	22.03	
52	Подвижная игра «Поддай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	01.04	
53	Обучение ловли и передачи мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	05.04	
54	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	08.04	
55	Комплекс упражнений на развитие моторики. Игры с элементами ОРУ	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>	12.04	
56	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	Игры с прыжками	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>	15.04	
57	Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса. Подвижные игры на основе баскетбола	Корректировка техники.	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>	19.04	
58	Преодоление препятствий. Эстафета с ведением мяча	Уметь демонстрировать физические кондиции	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>	22.04	
59	Упражнения на формирование осанки Настольный теннис. Теоретические сведения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>	26.04	
60	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	Теоритические сведения	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>	29.04	
61	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	Уметь демонстрировать технику в целом.	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>	03.05	
62	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий.	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>	06.05	
63	Развитие скоростных способностей. Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>	10.05	
64	Бочча. Овладение техникой бросков мяча.	Техника выполнения	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>	13.05	
65	Освоение тактики игры. Основные правила игры.	Уметь владеть с мячом	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>	17.05	
66	Флорбол и футбол на колясках: Ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой и мячом.	Уметь владеть мячом в игре флорбол и футбол	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>	20.05	
67	Основные правила игры.	Уметь применять в игре защитные действия	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>	21.05	
68	Подвижные игры		<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</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, 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.

И т о г о в а я о т м е т к а 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.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и 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 м е т о д ы: 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,	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	Не ставится

объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
---	--	--	--

### 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 (темп 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 14:18

Лист согласования			Тип согласования: <b>последовательное</b>	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 03.10.2023 - 14:18	-