

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 8 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО класса
2ч. в неделю; 68 ч. в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Руководитель ШМО: М.Г. Шарипова

Альметьевск – 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. Минпросвещения РФ по № 1025;
- Адаптированной образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (6.2);
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях;
- 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 (определеняемых ФГОС ООО) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

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

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и асимметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, 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-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 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-параолимпийцев;
- 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 параолимпийского 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 Параолимпийских игр, выявлять их общность и различия;

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

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

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

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Предметные результаты

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

Результатом реализации программы должно стать:

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

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

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

Модуль «Знания о физической культуре»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать знания о:

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

Модуль «Гимнастика»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

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

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

Модуль «Легкая атлетика»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

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

Модуль «Спортивные игры»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

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

Модуль «Лыжная подготовка»

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

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

Модуль «Плавание»

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

		Кол-во часов
1.	Базовая часть	46
1.1	Основы знаний о физической культуре	4
1.2	Спортивные игры	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8
1.4	Легкая атлетика	9
1.5	Лыжная подготовка	8
2.	Вариативная часть	24
2.1	Оздоровительная деятельность	15
2.2	Национальный вид спорта	3
2.3	Плавание	3
	Итого	68

Календарно – тематическое (поурочное) планирование - 8 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Водный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Знать требования инструкций. Устный опрос	ttp://www.fizkult-ura.ru/	01.09	
2	Положительное влияние занятий физической культурой и спортом на личностное развитие обучающихся	Основа знаний	ttp://www.fizkult-ura.ru/	07.09	
3	Обучение финальному усилию. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	ttp://www.fizkult-ura.ru/	14.09	
4	ОРУ на развитие общей выносливости. Обучение технике низкого старта. Упражнения на плоскостопию.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать технику низкого старта	ttp://www.fizkult-ura.ru/	15.09	
5	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	ttp://www.fizkult-ura.ru/	21.09	

6	Обучение прыжка в длину с места с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	http://www.fizkult-ura.ru/	22.09	
7	Закрепление прыжка в длину с разбега с использованием ИКТ. Упражнения для коррекции прыжков.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	http://www.fizkult-ura.ru/	28.09	
8	Стойки и передвижение футболиста. Упражнения для коррекции шаговых движений.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке)	http://www.fizkult-ura.ru/	29.09	
9	Удары по катящему мячу различными частями стопы и подъёма.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://www.fizkult-ura.ru/	05.10	
10	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	http://www.fizkult-ura.ru/	06.10	
11	Закрепление ведения мяча, отбор мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	http://www.fizkult-ura.ru/	12.10	
12	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Упражнения для коррекции ходьбы.	Корректировка техники ведения мяча.	http://www.fizkult-ura.ru/	13.10	
13	Индивидуальная техника защиты с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	http://www.fizkult-ura.ru/	19.10	
14	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	Уметь применять в игре защитные действия	http://www.fizkult-ura.ru/	20.10	
15	Приземление летящего мяча. Общеразвивающие упражнения с мячом.	Фронтальный опрос	http://www.fizkult-ura.ru/	26.10	
16	Игра в футбол. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	http://www.fizkult-ura.ru/	27.10	
17	Игра в футбол по основным правилам. Упражнение на осанку	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	http://www.fizkult-ura.ru/	09.11	
18	Игра в футбол по основным правилам. Дыхательная гимнастика.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	http://www.fizkult-ura.ru/	10.11	
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Оказание первой помощи.	Фронтальный опрос	http://www.fizkult-ura.ru/	16.11	
20	Акробатические упражнения. Закрепление кувырка вперёд, назад.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	http://www.fizkult-ura.ru/	17.11	
21	Совершенствование кувырка вперед в стойку на лопатках назад полу шпагат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	http://www.fizkult-ura.ru/	23.11	

22	Стойка на голове с использованием ИКТ. Мост из положении лёжа и стоя. Упражнения для формирования плоскостопии.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	http://www.fizkult-ura.ru/	24.11	
23	Упражнения в висе. Прыжок, ноги врозь (козёл в ширину) с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://www.fizkult-ura.ru/	30.11	
24	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса. Метание набивного мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://www.fizkult-ura.ru/	01.12	
25	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов. Упражнения на дыхание.	Дозировка индивидуальная	http://www.fizkult-ura.ru/	07.12	
26	Вольные упражнения. Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	http://www.fizkult-ura.ru/	08.12	
27	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	Дозировка индивидуальная	http://www.fizkult-ura.ru/	14.12	
28	Страховки на спину, на бок, страховки кувырком. Упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://www.fizkult-ura.ru/	15.12	
29	Совершенствование технике премещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	http://www.fizkult-ura.ru/	21.12	
30	Совершенствование комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.	Уметь демонстрировать технику.	http://www.fizkult-ura.ru/	22.12	
31	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://www.fizkult-ura.ru/	28.12	
32	Обучение прямой нижней подачи мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://www.fizkult-ura.ru/	29.12	
33	Инструктаж по лыжной подготовке. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://www.fizkult-ura.ru/	11.01	
34	Обучение одновременного одношажный ход с использованием ИКТ. Упражнения для релаксации и аутотренинга.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://www.fizkult-ura.ru/	12.01	
35	Обучение одновременно шажный ход с использованием ИКТ. Упражнения лечебной физической культуры.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://www.fizkult-ura.ru/	18.01	
36	Одновременный двухшажный ход и коньковый ход с использованием ИКТ. Упражнения для растягивания мышц, снятие напряжения в мышцах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://www.fizkult-ura.ru/	19.01	
37	Одновременный двухшажный коньковый с использованием ИКТ. Упражнения на расслабление ,для устранения спазмов, напряженности и судорог.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://www.fizkult-ura.ru/	25.01	
38	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.		http://www.fizkult-ura.ru/	26.01	

39	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	Уметь выполнять упражнения	http://www.fizkult-ura.ru/	01.02	
40	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе с использованием ИКТ. Упражнения с гимнастическими палками.	Уметь выполнять технику способов передвижения.	http://www.fizkult-ura.ru/	02.02	
41	Фитбол-гимнастика	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://www.fizkult-ura.ru/	08.02	
42	Упражнения для формирования шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://www.fizkult-ura.ru/	09.02	
43	Сгибание ног при преодолении бугра.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://www.fizkult-ura.ru/	15.02	
44	Передвижение на лыжах. Упражнения для формирования плоскостопии.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://www.fizkult-ura.ru/	16.02	
45	Упражнения для растяжения мышц шеи и верхней части спины.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://www.fizkult-ura.ru/	22.02	
46	Двухшажный коньковый ход с использованием ИКТ. Упражнения на развитие моторики.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://www.fizkult-ura.ru/	29.02	
47	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://www.fizkult-ura.ru/	01.03	
48	Прием мяча после подачи.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	http://www.fizkult-ura.ru/	07.03	
49	Подача мяча. Нападающий удар.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	http://www.fizkult-ura.ru/	14.03	
50	Физические упражнения на развитие силы.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://www.fizkult-ura.ru/	15.03	
51	Развитие быстроты. Полоса препятствий.	Корректировка техники ведения мяча.	http://www.fizkult-ura.ru/	21.03	
52	.Понятие общей и специальной физической подготовки. Захват рук и туловища, освобождение от захватов, выведения из равновесия.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	http://www.fizkult-ura.ru/	22.03	
53	Баскетбол на коляске. Передвижение на спортивной коляске. Перемещение без мяча и с мячом,	Уметь демонстрировать физические кондиции	http://www.fizkult-ura.ru/	04.04	
54	Технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах,	Уметь выполнять ведение мяча в движении	http://www.fizkult-ura.ru/	05.04	
55	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Бег на быстроту	http://www.fizkult-ura.ru/	11.04	
56	Закрепление низкого старта. Передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в тройках.	Уметь демонстрировать технику низкого старта Ведение мяча	http://www.fizkult-ura.ru/	12.04	

57	Финальное усилие. Эстафетный бег. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	http://www.fizkult-ura.ru/	18.04	
58	Метание мяча на дальность. Бочча. Овладение техникой бросков мяча.	Уметь демонстрировать технику в целом.	http://www.fizkult-ura.ru/	19.04	
59	Прыжок в длину с разбега с использованием ИКТ. Значение и название разучиваемых упражнений. Правило соревнований в беге.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	http://www.fizkult-ura.ru/	25.04	
60	Закрепление ведения мяча в движении и на месте. Атакующие и защитные действия. Основные правила игры.	Корректировка техники выполнения упражнений Игра баскетбол	http://www.fizkult-ura.ru/	26.04	
61	Ловля и передача мяча. Освоение тактики игры. Основные правила игры.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Игра Бочча	http://www.fizkult-ura.ru/	02.05	
62	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.	Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении.	http://www.fizkult-ura.ru/	03.05	
63	Инструктаж по ТБ на воде. Спортивные способы плавания с использованием ИКТ.	Знать: спортивные способы плавания.	http://www.fizkult-ura.ru/	09.05	
64	Спортивные способы плавания. Выполнения основных элементов плавания (элементы «брасса» и «кроля» на спине)	Соблюдать: технику безопасности на воде	http://www.fizkult-ura.ru/	10.05	
65	Специальные плавательные упражнения. Техника работы рук, ног и дыхания	Знать: спортивные способы плавания.	http://www.fizkult-ura.ru/	16.05	
66	Игра в футбол по правилам, футбол на колясках	Уметь останавливать мяч	http://www.fizkult-ura.ru/	17.05	
67	Отбор мяча у соперника.	Спортивная игра «Футбол». Корректировка техники ведения мяча	http://www.fizkult-ura.ru/	23.05	
68	Ознакомление с базовыми элементами техники владения мячом.			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 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 оценка 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 «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, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет:	Учащийся:	Более половины видов самостоятельной	Не ставится

<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<ul style="list-style-type: none"> – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<ul style="list-style-type: none"> деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов 	
--	--	---	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

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

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Подходы к оцениванию планируемых результатов обучения с НОДА

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

Результатом реализации программы должно стать:

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

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

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

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 14:43

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 03.10.2023 - 14:44	-