

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

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

Введено

в действие приказом
№ 115 – О от "01" сентября 2025 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: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна
Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Рабочая программа
по предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для **2 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 2025 г.

Руководитель ШМО: Л.Ю. Сайфутдинова

Альметьевск – 2025 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 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 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 «Адаптивная 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.

Цель реализации программы: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА.

Задачи реализации программы:

- обеспечение регулярной физической активности адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;
- 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; развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА. Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:
- коррекция техники основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция нарушений мышечного тонуса;
- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и других нарушений.

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.

Предметные результаты отражают:

-формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА, о позитивном влиянии адаптивной физической культуры на развитие человека с НОДА, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и другими);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и других параметров);

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательных и интеллектуальных нарушений обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций, степени двигательных нарушений, уточненные ПМПК..

Личностные результаты освоения АООП НОО включают индивидуально-личностные качества, социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

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

Содержание программы

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		2 класс
1.	Гимнастика	26
2.	Лёгкая атлетика	19
3.	Подвижные игры	25
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Плавание	12
6.	Теоретические сведения	8
	Итого	102

Календарно-тематическое (поурочное) планирование - 2 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	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	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне	Комплекс ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Повторить технику безопасности на уроках физкультуры. Размыкание и смыкание приставными шагами.	https://resh.edu.ru/	06.09	
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчёт частоты сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/	07.09	
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	Медленный бег. Строевые упражнения. Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением.	https://resh.edu.ru/	08.09	
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	Комплекс утренней гимнастики. Специальные упражнения. Упражнение с предметами и без них на развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/	13.09	
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения. Закрепить бег с изменением направления.	https://resh.edu.ru/	14.09	
7	Прыжки в высоту	Упражнение на формирование осанки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед.	https://resh.edu.ru/	15.09	
8	Ускорения до 30 м	Упражнения на гибкость. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение спрыгиванию и запрыгиванию на горку матов.	https://resh.edu.ru/	20.09	
9	Медленный бег до 1-2 мин	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	https://resh.edu.ru/	21.09	
10	Бег с преодолением простейших препятствий	Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Преодоление бегом препятствий.	https://resh.edu.ru/	22.09	
11	Челночный бег 3х10 м, тестирование	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Рассказать что такое физическая культура у древних народов. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	27.09	
12	Прыжок в глубину	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки.	https://resh.edu.ru/	28.09	
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	Специально беговые упражнения. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками.	https://resh.edu.ru/	29.09	
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Строевые упражнения. Обучение технике низкого старта.	https://resh.edu.ru/	04.10	

15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	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/	05.10	
16	Чередование бега и ходьбы по сигналу	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	Прыжки в высоту с шага	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	https://resh.edu.ru/	11.10	
18	Значение физических упражнений для здоровья человека	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».	https://resh.edu.ru/	12.10	
19	Правила поведения на уроках гимнастики	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	https://resh.edu.ru/	13.10	
20	Перестроение из шеренги в круг	Строевые упражнения. Специально беговые упражнения. Медленный бег. Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища.	https://resh.edu.ru/	18.10	
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	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/	19.10	
22	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения ру	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	https://resh.edu.ru/	20.10	
23	Дыхание во время ходьбы и бега	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!»,	https://resh.edu.ru/	25.10	
24	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	https://resh.edu.ru/	26.10	
25	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, 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	Упражнения с гимнастическими палками	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!».	https://resh.edu.ru/	08.11	
27	Упражнения для расслабления мышц	«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	https://resh.edu.ru/	09.11	
28	Тренировка дыхания	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/	10.11	
29	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	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/	15.11	
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	Комплекс УТГ. Общеразвивающее упражнение. Разновидности ходьбы. Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	https://resh.edu.ru/	16.11	
31	Упражнения для развития точности движений	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/	17.11	
32	Упражнения для укрепления мышц туловища	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/	22.11	
33	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	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/	23.11	
34	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	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/	24.11	
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	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/	29.11	
36	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Закрепить технику поворота переступанием с горы.	https://resh.edu.ru/	30.11	

		Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень».			
37	Упражнения для формирования правильной осанки	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м.	https://resh.edu.ru/	01.12	
38	Упражнения с малыми мячами	Комплекс упражнений для рук и ног. Разновидности ходьбы. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	https://resh.edu.ru/	06.12	
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбу. Закрепление передвижению на лыжах.	https://resh.edu.ru/	07.12	
40	Упражнения с большим мячом	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Обучение технике ходьбы ступающим шагом.	https://resh.edu.ru/	08.12	
41	Ловишка, бери ленту, Салки. Игры с элементами корригирующих упражнений	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	https://resh.edu.ru/	13.12	
42	Ловишка, бери ленту, Салки. Игры с элементами корригирующих упражнений	Комплекс общеразвивающих упражнений. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	https://resh.edu.ru/	14.12	
43	Школа мяча, Сбей кеглю. Игры на развитие внимания, памяти, точности движений	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	https://resh.edu.ru/	15.12	
44	Школа мяча, Сбей кеглю. Игры на развитие внимания, памяти, точности движений	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/	20.12	
45	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	21.12	
46	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	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/	22.12	
47	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	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/	27.12	
48	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	28.12	
49	Построение в шеренгу на лыжах	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/	29.12	
50	Выполнение команд с лыжами в руках	Комплекс УГТ. Строевые упражнения. Медленный бег.	https://resh.edu.ru/	10.01	

		Разновидности ходьбы. Обучение игры «Мяч через сетку».			
51	Выполнение команд на лыжах	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча.	https://resh.edu.ru/	11.01	
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет.	https://resh.edu.ru/	12.01	
53	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/	17.01	
54	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	18.01	
55	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	Специально беговые упражнения. Бег на 60 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	19.01	
56	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	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/	24.01	
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	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/	25.01	
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением.	https://resh.edu.ru/	26.01	
59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	Упражнения на формирование осанки. Специально беговые упражнения. Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами».	https://resh.edu.ru/	31.01	
60	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	https://resh.edu.ru/	01.02	
61	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	02.02	
62	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности бега и ходьбы. Бег с переходом на ходьбу	https://resh.edu.ru/	07.02	
63	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	Упражнение на формирование осанки. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение игре «Русская лапта».	https://resh.edu.ru/	08.02	
64	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	Комплекс УТГ. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	09.02	
65	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Охотники и утки».	https://resh.edu.ru/	14.02	
66	Правила закаливания	Комплекс УТГ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».	https://resh.edu.ru/	15.02	
67	Техника безопасности и правила	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный	https://resh.edu.ru/	16.02	

	поведения	заяц». Развитие скоростных способностей.			
68	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Бег на результат (30, 60 м).круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	https://resh.edu.ru/	21.02	
69	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения для освоения с водой.	https://resh.edu.ru/	22.02	
70	Бросить и поймать. Игра с бросанием и ловлей мяча	Погружения. Толчок. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Свободные игры с водой.	https://resh.edu.ru/	28.02	
71	Бездомный заяц. Подвижная игра	С опорой на поручень, в упоре лёжа на мелкой части бассейна. обучение технике гребковых движений руками, как при плавании баттерфляй (гребок до бёдер) в плавательном средстве, на мелкой части бассейна.	https://resh.edu.ru/	29.02	
72	Скок, поскок... Подвижная игра с прыжками	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. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде.	https://resh.edu.ru/	01.03	
73	Не намочи ноги. Подвижная игра на развитие координации	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/	06.03	
74	Пустое место. Подвижные игры с бегом	ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование упражнений для освоения с водой.	https://resh.edu.ru/	07.03	
75	Эстафеты с предметами	Совершенствование упражнений «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой.	https://resh.edu.ru/	13.03	
76	День и ночь. Коррекционная игра	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок»..	https://resh.edu.ru/	14.03	
77	Воробьи и вороны. Игры и строевые упражнения	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/	15.03	
78	Передай мяч. Игра с метанием мяча	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Начинать использование простейших гребковых движений рук на спине.	https://resh.edu.ru/	20.03	
79	. Игры на развитие выносливости	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/	21.03	
80	Эстафеты на развитие координации	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином.	https://resh.edu.ru/	22.03	
81	Передача предметов		https://resh.edu.ru/	03.04	

82	Переноска предметов, спортивного инвентаря	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/	04.04	
83	Перелёт птиц. Подвижная игра на развитие основных движений- лазания	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/	05.04	
84	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	Комплекс ОРУ	https://resh.edu.ru/	10.04	
85	Перекачивание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	Разминка с малыми мячами	https://resh.edu.ru/	11.04	
86	Эстафета с мячом	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/	12.04	
87	Преодоление простейших препятствий	Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие координации движения. Правила соревнований с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	17.04	
88	Преодоление простейших препятствий	Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие выносливости. Правила соревнований с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	18.04	
89	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	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/	19.04	
90	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	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/	24.04	
91	Прыжок в длину с места	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/	25.04	
92	Прыжок в длину с места	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/	26.04	
93	Метание теннисного мяча в стену	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/	02.05	
94	Метание теннисного мяча в стену	совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения	https://resh.edu.ru/	03.05	

		на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. Игра «Петушьи бои»			
95	Метание теннисного мяча в цель	совершенствовать приемы самоотраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. Игра «Петушьи бои» Подвижные игры игра в баскетбол. Футбол.	https://resh.edu.ru/		
96	Метание теннисного мяча в цель	Устойчивость в взаимоотношениях с соперником. совершенствовать приемы самоотраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава.	https://resh.edu.ru/		
97	Метание теннисного мяча на дальность	Упражнения для рук и плечевого сустава. Бросок через грудь. Выталкивание из ковра с использованием ИКТ. ОФП – упражнения для шеи.	https://resh.edu.ru/		
98	Метание теннисного мяча на дальность	Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. совершенствовать приемы самоотраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		
99	Метание теннисного мяча на дальность	Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. совершенствовать приемы самоотраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		
100	Борьба на кушаках с использованием ИКТ.	Упражнения для ног. Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. совершенствовать приемы самоотраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		
101	Правила соревнований. Заход с грудью.	Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. совершенствовать приемы самоотраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		
102	Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта». Ритмические упражнения.	Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».	https://resh.edu.ru/		

Критерии оценивания предметных результатов по адаптивной физической культуре

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы и оценивается индивидуально с учетом двигательных нарушений. Это дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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 (с учетом НОДА). Осуществляя оценивание подготовленности по адаптивной 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, двигательные возможности с учетом диагноза и нарушений ОДА). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Оценки «3» и «2» по адаптивной физической культуре не ставятся.

Подходы к оцениванию планируемых результатов обучения с НОДА

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

Результатом реализации программы должно стать:

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

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

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

Лист корректировки рабочей программы

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

Лист согласования к документу № Адаптивная физ. культ. 2 общ. от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 23.10.2025 11:22

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 23.10.2025 - 11:22	-