

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 5 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 2025г.

Руководитель ШМО: М.Г. Шарипова

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 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»

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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 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 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-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 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
		5 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
	Итого	68

Календарно – тематическое (поурочное) планирование – 5 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Связь физической культуры и здорового образа жизни	Знать требования инструкций. Разбор правил поведения учащихся на уроках Ф.К.	https://resh.edu.ru		
2	Олимпийские игры Древней Греции	Теоритические сведения. Рассмотрение вариантов спортивной одежды и обуви, классификация их в зависимости от погоды.	https://resh.edu.ru		
3	Режим дня и его значение, связь с умственной работоспособностью	<u>Знания:</u> Цель и задачи современного олимпийского движения.	https://resh.edu.ru		

4	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru		
5	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности	https://resh.edu.ru		
6	Подбор спортивного инвентаря и экипировки во время занятий легкоатлетическими упражнениями	Индивидуальные самостоятельные занятия (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета)	https://resh.edu.ru		
7	Закрепление техники бега на длинные дистанции	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	https://resh.edu.ru		
8	Бег с равномерной скоростью	Уметь демонстрировать технику выполнения утренней зарядки	https://resh.edu.ru		
9	Закрепление техники бега с высокого старта	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений во время мероприятий.	https://resh.edu.ru		
10	Закрепление техники бега на короткие дистанции	Корректировка техники бега	https://resh.edu.ru		
11	Закрепление техники метания на дальность	Уметь демонстрировать технику кувырка вперед	https://resh.edu.ru		
12	Закрепление техники метания в цель	Уметь демонстрировать финальное выполнения кувырка назад	https://resh.edu.ru		
13	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Баскетбол	https://resh.edu.ru		
14	Страховка и само страховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	Теоретические сведения.	https://resh.edu.ru		
15	Строевые упражнения	«Осанка как показатель физического развития здоровья школьника»:	https://resh.edu.ru		
16	.Основные физические упражнения, используемые на занятиях гимнастикой	Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений	https://resh.edu.ru		
17	Разучивание техники кувырков вперёд и назад	Уметь передавать мяч от груди	https://resh.edu.ru		
18	Закрепление техники кувырков вперёд и назад	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	https://resh.edu.ru		
19	Разучивание техники опорных прыжков	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	https://resh.edu.ru		
20	Закрепление техники опорных прыжков	Корректировка техники выполнения упражнений.	https://resh.edu.ru		
21	Разучивание упражнений на гимнастическом бревне	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://resh.edu.ru		
22	.Разучивание упражнений на гимнастической лестнице	Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.	https://resh.edu.ru		

23	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	https://resh.edu.ru		
24	Основные виды спортивных игр	Корректировка техники выполнения упражнений	https://resh.edu.ru		
25	Изучение правил игры в баскетбол	Ходьба с ускорением и замедлением	https://resh.edu.ru		
26	Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви	Корректировка техники выполнения упражнений	https://resh.edu.ru		
27	Передвижения, стойки, повороты, остановки	Корректировка техники выполнения упражнений	https://resh.edu.ru		
28	Упражнения с баскетбольными мячами	Корректировка техники выполнения упражнений	https://resh.edu.ru		
29	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	Корректировка техники выполнения упражнений	https://resh.edu.ru		
30	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой», с обводкой	Корректировка техники выполнения упражнений. Волейбол.	https://resh.edu.ru		
31	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места из под кольца, с точек. Штрафные броски	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	https://resh.edu.ru		
32	Закрепление ранее разученных технических действий с мячом и без мяча	Дозировка индивидуальная Уметь демонстрировать технику.	https://resh.edu.ru		
33	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	Корректировка техники выполнения упражнений	https://resh.edu.ru		
34	Подбор и подготовка лыжного инвентаря	Лыжная подготовка. Теоретические сведения	https://resh.edu.ru		
35	Закрепление техники передвижения на лыжах классическим способом	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	https://resh.edu.ru		
36	Закрепление и совершенствование техники поворота на лыжах	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	https://resh.edu.ru		
37	Прохождение учебной дистанции на лыжах	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	https://resh.edu.ru		
38	Изучение и анализ техники подъёмов на лыжах	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru		
39	Закрепление и совершенствование техники спуска на лыжах	Уметь демонстрировать упражнения	https://resh.edu.ru		
40	Прохождение учебной дистанции на лыжах	Уметь играть по правилам	https://resh.edu.ru		
41	Игры и эстафеты на лыжах	Уметь выполнять технику способов передвижения	https://resh.edu.ru		
42	Преодоление бугров и препятствий на учебной дистанции	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	https://resh.edu.ru		
43	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте	https://resh.edu.ru		
44	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	Дозировка индивидуальная.	https://resh.edu.ru		
45	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	Уметь играть по правилам	https://resh.edu.ru		
46	Комбинации из ранее разученных технических действий с мячом	Упражнения на лазание	https://resh.edu.ru		

47	Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола	Уметь выполнять технику передачи	https://resh.edu.ru		
48	Изучение правил игры в футбол	Уметь выполнять технику броска	https://resh.edu.ru		
49	Удар по неподвижному мячу	Корректировка техники выполнения упражнений	https://resh.edu.ru		
50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Уметь демонстрировать упражнения	https://resh.edu.ru		
51	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов)	Уметь демонстрировать технику.	https://resh.edu.ru		
52	Эстафеты с футбольным мячом	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	https://resh.edu.ru		
53	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	Корректировка техники выполнения упражнений	https://resh.edu.ru		
54	Ведение дневника самоконтроля	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	https://resh.edu.ru		
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	https://resh.edu.ru		
56	Закрепление техники прыжков в длину с разбега	Игры с прыжками	https://resh.edu.ru		
57	Закрепление техники прыжков в высоту	Корректировка техники.	https://resh.edu.ru		
58	Подвижная игра на закрепление техники прыжков	Уметь демонстрировать физические кондиции	https://resh.edu.ru		
59	Закрепление техники метания малого мяча в цель	Уметь демонстрировать физические кондиции	https://resh.edu.ru		
60	Закрепление техники метания малого мяча на дальность	Теоритические сведения	https://resh.edu.ru		
61	Основные правила соревнований по дисциплинам легкой атлетики	Уметь демонстрировать технику в целом.	https://resh.edu.ru		
62	Обобщающий урок по легкой атлетике	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	https://resh.edu.ru		
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	https://resh.edu.ru		
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта	Техника выполнения	https://resh.edu.ru		
65	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	Уметь владеть с мячом	https://resh.edu.ru		
66	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий	Уметь владеть с мячом	https://resh.edu.ru		
67	История зарождения спортивного туризма.	Уметь применять в игре защитные действия	https://resh.edu.ru		
68	Подвижные игры с элементами спортивного туризма: «Фриуроп», «Эстафеты», «Лабиринт» и другие.		https://resh.edu.ru		

Критерии оценивания предметных результатов 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 (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). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. **Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися 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:

При оценивании планируемых результатов обучения по адаптивной физической культуре учащихся с НОДА необходимо учитывать такие индивидуальные особенности их развития, как: уровень развития двигательных функций, моторики рук, уровень работоспособности на уроке (истощаемость центральной нервной системы). Исходя из этого, учитель использует для учащихся индивидуальные формы контроля результатов обучения по адаптивной физической культуре.

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, 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 (индивидуально)

II. Техника владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа (с учетом двигательных возможностей), выполнение упражнений и комбинированный метод (с УЧЕТОМ ДИАГНОЗА).

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 с учетом диагноза индивидуально

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 с учетом диагноза	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 с учетом диагноза индивидуально

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 учетом диагноза	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 с НОДА, но иногда могут быть реально невыполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.) *Общая оценка успеваемости* (индивидуально) складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике и др.(с учетом диагноза) – 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 (индивидуально) имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом особых возможностей здоровья детей с НОДА

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 № Адаптивная физ. культ. 5 общ. 25 г. от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 23.10.2025 11:24

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 23.10.2025 - 11:24	-