

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 2024 г.

**Введено**

в действие приказом  
№ 92 – О от "02" сентября 2024 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: 533E9CD49165F886B02AC05E56E0E118

Владелец: Мартынова Лилия Равиловна

Действителен с 11.12.2023 до 05.03.2025

**Рабочая программа**  
по предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для **9 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 2024 г.

Руководитель ШМО: М.Г. Шарипова

Альметьевск – 2024 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;
- 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.

### **Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. На уровне основного общего образования обучающихся с НОДА данная цель связывается со стремлением к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи,

вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

**Поставленная цель конкретизируется через решение следующих задач изучения учебного предмета, имеющих развивающую и воспитательную направленность:**

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых ФГОС ООО) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

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

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

### **СВЯЗЬ С РАБЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования**

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре каждым обучающимся с НОДА определяются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Представленные ниже требования к результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

#### **Личностные результаты**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-паралимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения, сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **Метапредметные результаты**

Познавательные универсальные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр и Параолимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Параолимпийскую хартию как основополагающий документ современного параолимпийского 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 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.

### **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, мятником (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;
- проплывать 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.	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	9
1.4	Легкоатлетические упражнения	9
1.5	Лыжная подготовка	8
1.6	Элементы единоборства	10
1.7	Плавание	10
2	<b>Вариативная часть</b>	10
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	2
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	8
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

#### Календарно – тематическое (поурочное) планирование -9 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Водный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, гигиенические знания, умения и навыки	Знать требования инструкций. Устный опрос	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		

2	Истории развития видов спорта, Олимпийского и Параолимпийского движения в мире и в Российской Федерации.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
3	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
4	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
5	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 в коридор 10 м и на заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
6	Названия и роль главных городошных организаций мира, Европы, страны, региона.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
7	Технические приемы и тактические действия в городошном спорте	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
8	Броски по фигуре «Колодец» с отскоком биты от поверхности «пригорода».	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке)	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
9	На освоении тактики игры Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
10	На овладение техникой бросков мяча Игра по упрощенным правилам баскетбола	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
11	Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
12	На освоение тактики игры Взаимодействие вратаря с защитником	Корректировка техники ведения мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
13	На освоение тактики игры Взаимодействие трех игроков	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
14	На освоение строевых упражнений	Переход с шагана месте находбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны подва, по четыре в движении	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
15	Детские соревнования по гольфу, проекты по гольфу для образовательных организаций и обучающихся.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
16	Игры с элементами гольфа с клюшками и стандартными мячами для гольфа.	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед всед ноги врозь	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
17	На освоение и совершенствование висов и упоров	Девочки: виспрогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижней жерди	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
18	На освоение прыжков	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		

19	На освоение акробатических упражнений	<i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка наголове и руках; <i>Девочки:</i> равновесие на одной;выпад вперед;	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
20	Длинный кувырок с разбега	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
21	История возникновения и забвения античных Олимпийских игр	Возрождение Олимпийских игрсовременности, столетиеОлимпийских стартов.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
22	Здоровье и здоровый образ жизни(чирлидинг)	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных наразвитие координационных способностей. Дозировка упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
23	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
24	Связки базовых движений рук. Базовые движения в риппл.	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
25	Основные направления спортивного менеджмента и маркетинга в биатлоне.		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
26	Современные правила организации и проведение соревнований по биатлону.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
27	Правила судейства соревнований по перетягиванию каната.	Дозировка индивидуальная	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
28	Характерные травмы канатчиков, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
29	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
30	ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Уметь демонстрировать технику. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
31	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
32	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
33	Упражнения по овладению приемами страховки. Пройденный материал по приемам единоборств.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		

34	Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бсй петухов»,	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
35	Подвижные игры типа «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
36	Спортсмены сборной команды, история и традиции.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
37	Известные отечественные роллеры и тренеры.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
38	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.	Оказание первой помощи при травмах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
39	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий	<b>Уметь</b> выполнять упражнения	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
40	Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	Уметь выполнять технику способов передвижения.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
41	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
42	Правила соревнований, правила судейства	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
43	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
44	Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	Повторное проплывание отрезков 25—50 м по 2—6 раз	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
45	Техника работы рук, ног и дыхания, выполнения основных элементов плавания	Повторное проплывание отрезков; 100—150 м по 3—4 раза (элементы «брасса» и «кроля» на спине и на груди).	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
46	Плавание брассом. Проплывание до 400 м.	Проплывание до 400 м.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
47	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		
48	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">ttp://www.fizkult-ura.ru/</a>		

49	Школы ушу, их история и традиции.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
50	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
51	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Корректировка техники ведения мяча.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
52	Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг)	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
53	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Уметь демонстрировать физические кондиции	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
54	Детские соревнования по скалолазанию, проекты по скалолазанию для образовательных организаций и обучающихся.	Уметь демонстрировать технику в целом.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
55	Современные тенденции развития детского скалолазания.		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
56	Требования к безопасности при организации занятий хоккеем на траве.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
57	Характерные травмы хоккеистов и мероприятия по их предупреждению	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
58	Передача мяча у сетки и через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Уметь демонстрировать технику в целом.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
59	Современное состояние туризма в Российской Федерации.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
60	Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации.	Корректировка техники выполнения упражнений	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
61	Подвижные игры с элементами спортивного туризма: «Фриуроп», «Эстафеты», «Лабиринт» и другие	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
62	Введение в занятие. Общие понятия. Техника безопасности. Виды бросков	Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
63	Разбивка. Замещение	Знать: спортивные способы плавания.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
64	Школьные киберспортивные клубы. Известные отечественные киберспортсмены.	Соблюдать: технику безопасности на воде	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		

65	Футбол на колясках: Ознакомление с базовыми элементами техники владения с мячом	Знать: спортивные игры	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
66	Метание мяча на дальность	Уметь останавливать мяч	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
67	Бочча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Основные правила игры.	Знать основные правила игры	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
68	Флорбол на колясках: Ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой. Основные правила игры.	Корректировка техники ведения мяча	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		

### 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. **И т о г о в а я о т м е т к а** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

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.

**И. 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 **м е т о д ы**: 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

#### **Специальные условия реализации дисциплины**

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

**Лист корректировки рабочей программы**

<b>Класс</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Причина корректировки</b>	<b>Дата проведения по факту</b>