

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



Рабочая программа
по предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 3 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО класса
3 ч. в неделю; 102ч. 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: Л.Ю. Сайфутдинова

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 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 адаптивной 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.

Общей **целью** образования в области **физической культуры** является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционального отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания для учащихся 3 класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

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».

Программа направлена на:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Предметные результаты
 - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметная область

- Овладение ребёнком с основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

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

Содержание программы

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		3 класс
1.	Гимнастика	26
2.	Лёгкая атлетика	20
3.	Подвижные игры	24
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Плавание	11
6.	Теоретические сведения	9
	Итого	102

Календарно-тематическое (поурочное) планирование -3 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Оказание первой помощи.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	https://resh.edu.ru/		
2	Команда «На 1-2 рассчитайсь». ОРУ без предметов.	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ без предметов. Развитие скоростных способностей. Выполнения команд.	https://resh.edu.ru/		
3	Обучение технике высокого старта с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	ОРУ без предметов в кругу. Ходьба с заданием. Отрабатывать технику высокого старта. Учить стартовый разбег. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	https://resh.edu.ru/		

4	Обучение стартовому разбегу с использованием ИКТ. Комплекс упражнений мышечного корсета.	ОРУ без предметов. Ходьба с заданием. Подготовительные упражнения для бега. Обучение стартовому разбегу с использованием ИКТ. Комплекс упражнений мышечного корсета. Совершенствовать технику высокого старта. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных способностей.	https://resh.edu.ru/		
5	Команды «Шире, реже шаг». Перестроение из шеренги в круг. Упражнения на внимание.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Команды «Шире, реже шаг». Перестроение из шеренги в круг. Упражнения на внимание.	https://resh.edu.ru/		
6	Ходьба с заданием. Построения и перестроения, ходьба и бег	ОРУ без предметов. Ходьба с заданием. Медленный бег до 4-х мин. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/		
7	Поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры.	ОРУ со скакалкой. Медленный бег до 5-ти мин. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/		
8	Рассказать о беге на длинные дистанции с использованием ИКТ. Развитие выносливости.	ОРУ со скакалкой. Игра «Салки на марше». Измерение роста, веса, силы. Рассказать о беге на длинные дистанции с использованием ИКТ. Развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/		
9	История возникновения и развития тенниса в Мире, в России, в регионе.	ОРУ без предметов. Ходьба с заданием. Медленный бег до 3-х мин. Учить прыжкам в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».	https://resh.edu.ru/		
10	Требования к личной гигиене, спортивной одежде и обуви для занимающихся теннисом.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/		
11	Правила подвижных игр, развивающих и формирующих двигательные способности для игры в теннис.	Прыжок в длину с разбега с использованием ИКТ. Игра «Лиса и к. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/		
12	Метание малого мяча с места на дальность. Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	https://resh.edu.ru/		

13	Органы кровообращения, эмоции. <i>Броски</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	https://resh.edu.ru/		
14	Передача мяча снизу после двух шагов. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Посадка картофеля».	Строевые команды. Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. Разучить передаче мяча снизу после двух шагов. Передача мяча снизу после двух шагов. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Посадка картофеля».	https://resh.edu.ru/		
15	Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом. Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп.	Строевые команды. Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. Игра «Перестрелка» - вспомнить правила игры. Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом.	https://resh.edu.ru/		
16	История зарождения игры в городки и городошного спорта.	Строевые команды. Игра «Перестрелка» - вспомнить правила игры. Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом.	https://resh.edu.ru/		
17	Комплексы для упражнений городошников общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия.	Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. Древнегреческие Олимпийские игры. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	https://resh.edu.ru/		
18	Подвижные игры без предметов и с предметами	«Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч».	https://resh.edu.ru/		
19	Эстафеты с элементами городков.	Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/		
20	Полушпагаты, сгибание туловища в стойке. Упражнения с палкой, скакалкой.	ОРУ на формирование правильной осанки. Игра на развитие ловкости. Полушпагаты на месте, сгибание туловища в стойке. Упражнения с палкой, скакалкой.	https://resh.edu.ru/		
21	Обучение лазанию по канату с техникой в три и два приема с использованием ИКТ. Упражнения на равновесия.	ОРУ на формирование правильной осанки. Проверить технику выполнения лазания и перелезание. Учить упражнения на равновесия: -ходьбе по рейке гимнастической скамейке. Обучение лазанию по канату с техникой в три и два приема с использованием ИКТ. Упражнения на равновесия.	https://resh.edu.ru/		
22	Обучение кувырка вперёд в группировке. Подвижные игры «Бег паучком», «С четырёх сторон».	ОРУ на формирование правильной осанки. Учить кувырку вперёд в группировке. Перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой. Совершенствовать упражнения на равновесие. Подвижные игры «Бег паучком», «С четырёх сторон».	https://resh.edu.ru/		

23	Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с мячом. Совершенствовать кувырок вперёд в группировке. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении.	https://resh.edu.ru/		
24	2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках. Изучение самостраховок на бок, спину.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с мячом. Совершенствовать стойку на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперёд в группировке. Развитие силовых способностей. Изучение самостраховок на бок, спину.	https://resh.edu.ru/		
25	Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед с использованием ИКТ.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед с использованием ИКТ. Упражнения на осанку.	https://resh.edu.ru/		
26	Обучение технике упражнения «мост». Упражнения на гимнастической скамейке с мячами и другими предметами, сохранение равновесия.	Медленный бег. Разновидность ходьбы. Обучение технике упражнения «мост». Упражнения на гимнастической скамейке с мячами и другими предметами, сохранение равновесия.	https://resh.edu.ru/		
27	Остановка мяча и удары на точность. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Развитие силовых способностей. Остановка мяча и удары на точность. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.	https://resh.edu.ru/		
28	Совершенствование стоек, передвижения, остановок в мини-футболе. Пальчиковая гимнастика.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Игра «Посадка картофеля». Совершенствование стоек, передвижения, остановок в мини-футболе. Пальчиковая гимнастика.	https://resh.edu.ru/		
29	Удары по неподвижному мячу, ведения мяча с использованием ИКТ. Комплекс упражнений лечебной гимнастики.	1.Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Удары по неподвижному мячу, ведения мяча с использованием ИКТ. Комплекс упражнений лечебной гимнастики.	https://resh.edu.ru/		
30	Обучение подъёмов и перехватов. Комплекс упражнений на силу для мышц рук и плечевого пояса.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Обучение перехватов и подъёмов. Комплекс упражнений на силу для мышц рук и плечевого пояса.	https://resh.edu.ru/		

31	Техника высокой средней и низкой стойки. Закаливание и его значение.	Комплекс упражнений на формирование осанки. Техника высокой, средней и низкой стойки. Закаливание и его значение.	https://resh.edu.ru/		
32	Обучение дистанции захвата в борьбе. Теория: Древнегреческие Олимпийские игры.	Повторение технике высокой, средней и низкой стойки. Обучение дистанции захвата в борьбе. Теория: Древнегреческие Олимпийские игры.	https://resh.edu.ru/		
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке – ИОТ. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах: -построение с лыжами в руках, -основная стойка на лыжах, -игра «По местам». Ознакомить с передвижением на лыжах. Упражнения на внимание.	https://resh.edu.ru/		
34	Обучение ступающего шага и скользящий шага с использованием ИКТ. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Строевые упражнения на лыжах. На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку технику ступающего шага. Пройти дистанцию 100м. со средней скоростью без учёта времени.	https://resh.edu.ru/		
35	Обучение одновременного двухшажного хода с палками с использованием ИКТ. Упражнения на разработку ягодичных мышц.	На учебном круге провести учёт по технике выполнения скользящего шага без палок. Обучение одновременного двухшажного хода с палками с использованием ИКТ. Упражнения на разработку ягодичных мышц.	https://resh.edu.ru/		
36	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на формирование осанки.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на формирование осанки.	https://resh.edu.ru/		
37	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника. Упражнения на профилактику плоскостопия.	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Упражнения на профилактику плоскостопия.	https://resh.edu.ru/		
38	Подъёмы и спуски в средней стойке с использованием ИКТ. Упражнения для коррекции шаговых движений.	Разучить построение в шеренгу по одному на лыжах. Совершенствовать умение в подъёмах и спуске в средней стойке с палками, в конце спуска поворот переступанием. Упражнения для коррекции шаговых движений.	https://resh.edu.ru/		

39	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке с использованием ИКТ. Обучение измерению пульса.	Передвижение скользящим шагом без палок. Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Обучение измерению пульса.	https://resh.edu.ru/		
40	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Формирование навыков ходьбы на лыжах.	Передвижение скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Формирование навыков ходьбы на лыжах. Упражнения на формирование осанки.	https://resh.edu.ru/		
41	Обучение технике передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок с использованием ИКТ. Теория: «закаливание и его значение».	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Обучение технике передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок с использованием ИКТ. Теория: «закаливание и его значение».	https://resh.edu.ru/		
42	Торможение упором с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для самостоятельной ходьбы.	Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах: -игра «Быстрый лыжник». Повторить закрепления технику торможения. Торможение упором с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для самостоятельной ходьбы.	https://resh.edu.ru/		
43	Ходьба на лыжах по пересечённой местности. Упражнения для формирование шаговых движений.	Проверить умение скреплять палки и лыжи для переноски их к месту занятий, повторить правильную переноску лыж. Закрепить технику передвижения на лыжах.	https://resh.edu.ru/		
44	Встречная эстафета. Требование к одежде при занятиях лыжной подготовкой.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности .Игра «Встречная эстафета». Игровые упражнения на внимание.Встречная эстафета. Требование к одежде при занятиях лыжной подготовкой.	https://resh.edu.ru/		
45	История возникновения и развития катания и бега на коньках как вида спорта.	Формировать технику выполнения строевых упражнений игра «По местам». Умений по технике подъёмов и спусков. Эстафета с этапом до 50м с поворотами и передачей палки. Ходьба на лыжах с палками.	https://resh.edu.ru/		
46	История развития конькобежного спорта как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	ОРУ с большими мячами. Передача и ловля мяча снизу и 2-мя руками от груди. Разучить технику упражнения «два шага». Игра «Мяч среднему».	https://resh.edu.ru/		
47	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/		
48	Ловля и передача мяча на месте в круге. Передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска),	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».	https://resh.edu.ru/		

49	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ритмические и танцевальные упражнения.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/		
50	Ведение мяча в движении.	Ходьба с выполнением 2-3-х упражнений с мячом. ОРУ с большими мячами. Ведение мяча в шаге, в беге. Выполнение передачи мяча с «2-мя шагами». Учить броски по кольцу снизу. Игра «Солнышко»	https://resh.edu.ru/		
51	Броски по кольцу снизу.	ОРУ с большими мячами. Сдать на оценку ведение мяча в движении. Совершенствовать технику бросков по кольцу. Отрабатывать технику упражнения «два шага». Эстафета с элементами баскетбола.	https://resh.edu.ru/		
52	Обучение броска мяча по кольцу с двух шагов. Игра пионербол.	ОРУ с большими мячами. Совершенствовать технику бросков по кольцу снизу. Проверить на оценку упражнение «два шага». Разучить правила игры «Пионербола». Игра «Пионербола».	https://resh.edu.ru/		
53	Метание малого мяча в цель с 7 метра.	Комплекс ОРУ. Упражнение в движении. Обучение эстафетному бегу в спортзале. Метание малого мяча с 7 метра.	https://resh.edu.ru/		
54	История зарождения биатлона. Легендарные отечественные и зарубежные биатлонисты и тренеры.	Комплекс ОРУ. Упражнение в движении. Специально беговые упражнения. Закрепление эстафетному бегу в спортзале.	https://resh.edu.ru/		
55	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе. Совершенствование игры «Перестрелка».	Комплекс общеразвивающих упражнений. Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе. Специально беговые упражнения. Совершенствование игры «Перестрелка».	https://resh.edu.ru/		
56	Закрепления средства развития правильной осанки. Игра «Охотники и утки».	Комплекс утренней гимнастики. Закрепление упражнений в висе на малой перекладине. Разновидности ходьбы.	https://resh.edu.ru/		
57	Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке.	Упражнения на формирование осанки. Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке.	https://resh.edu.ru/		
58	Техника основной правосторонней стойки. Национальные виды спорта.	ОРУ с мячами. Инструктаж по технике безопасности. Техника основной, правосторонней стойки.	https://resh.edu.ru/		
59	Техника высокой средней и низкой стойки.	Комплекс упражнений на формирование осанки. Техника высокой, средней и низкой стойки.	https://resh.edu.ru/		
60	Обучение дистанции захвата в борьбе.	Повторение технике высокой, средней и низкой стойки. Обучение дистанции захвата в борьбе.	https://resh.edu.ru/		

61	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».	https://resh.edu.ru/		
62	Закрепление технике метание мяча в цель.	Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Закрепление технике метание мяча в цель.	https://resh.edu.ru/		
63	Закрепление технике высокого старта	ОРУ без предметов в кругу. Ходьба с заданием. Отрабатывать технику высокого старта. Учить стартовый разбег. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей	https://resh.edu.ru/		
64	История зарождения скалолазания. Легендарные отечественные и зарубежные скалолазы и тренеры.	Комплекс упражнений на формирование осанки. Специально беговые упражнения. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, тест на гибкость.	https://resh.edu.ru/		
65	Удержание тела в виси на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ.	Комплекс ОРУ. Упражнения на гибкость. Удержание тела в виси на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/		
66	Теоретические знания. «Техника безопасности на уроках по плаванию». «Параолимпийское плавание».	Правила поведения в воде. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Комплекс упражнений на осанку и плоскостопию. Обучение игре «Русская лапта».	https://resh.edu.ru/		
67	«Ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй».	Обучение скольжению на груди и на спине. Комплекс общеразвивающих упражнений. Закрепление игры «Русская лапта».	https://resh.edu.ru/		
68	. Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй. движение рук и ног при плавании способом баттерфляй.	Обучение технике кроль на груди и на спине.Комплекс ОРУ. Медленный бег. Упражнения в ходьбе. Играть в подвижные игры в воде.	https://resh.edu.ru/		
69	Дыхание пловца при плавании способом баттерфляй, согласование движений рук, ног.	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/		
70	Обучение технике гребковых движений ногами, как при плавании баттерфляй на груди в плавательном средстве, с опорой на поручень	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Начинать использование простейших гребковых движений рук на спине.	https://resh.edu.ru/		

71	Совершенствование санитарно-гигиенических навыков.	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/		
72	Обучение технике гребковых движений руками, как при плавании баттерфляй (гребок до бёдер) в плавательном средстве,	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Продолжать использование простейших гребковых движений рук на спине. Свободные игры с водой.	https://resh.edu.ru/		
73	Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Вращение тела в воде. Группировка.	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/		
74	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок.	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/		
75	ОРУ, имитационные упражнения на суше. Обучение технике поворотов при плавании на груди	ОРУ, имитационные упражнения на суше. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание кролем на груди только с помощью ног кролем и дельфином с выдохом в воду.	https://resh.edu.ru/		
76	Упражнения на дыхание. Обучение прыжкам и спадам.	Плавание на спине только с работой рук. Плавание кролем на груди только с помощью ног кролем и дельфином с выдохом в воду.	https://resh.edu.ru/		
77	Выдохи в воду. Плавание на спине только с работой рук. Свободные игры с водой.	ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование упражнений для освоения с водой.	https://resh.edu.ru/		
78	История зарождения роллер спорта. Известные отечественные роллеры и тренеры.	Совершенствование упражнений «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Упражнения на дыхание.	https://resh.edu.ru/		
79	Закрепления средства развития правильной осанки. Игра «Охотники и утки».	Комплекс утренней гимнастики. Закрепление упражнений в вися на малой перекладине. Разновидности ходьбы.	https://resh.edu.ru/		

80	Упражнения для формирования вертикального положения головы.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	https://resh.edu.ru/		
81	История зарождения и развития гольфа в мире, в России.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	https://resh.edu.ru/		
82	Челночный бег 3*5 м. упражнения для формирования самостоятельной ходьбы.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров..	https://resh.edu.ru/		
83	Эстафетный бег, встречная эстафета тема с использованием ИКТ. Упражнения для формирования шаговых движений.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	https://resh.edu.ru/		
84	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам.	https://resh.edu.ru/		
85	История зарождения спортивного туризма. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см.	https://resh.edu.ru/		
86	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами спортивного туризма.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега. П/И	https://resh.edu.ru/		
87	Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике спортивного туризма.	Упражнения на формирования правильной осанки.	https://resh.edu.ru/		
89	Строевые упражнения. Упражнения с манекеном.	Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/		

90	ОФП. Упражнения для головы, рук, ног и туловища. Правила соревнований.	Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие координации движения. Правила соревнований с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/		
91	ОФП. Упражнения для головы, рук, ног и туловища. Правила соревнований.	Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие координации движения. Правила соревнований с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/		
92	Упражнения для развития силы. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь с использованием ИКТ.	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/		
93	История зарождения хоккея на траве. Легендарные отечественные хоккеисты и тренеры.	Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		
94	Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий хоккеиста, в том числе имитационные упражнения хоккеиста	Упражнения для ног. Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		
95	Подвижные игры, игровые задания для формирования умений и навыков игры в хоккей на траве.	Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		
96	Тестирование – бег 30 м, прыжки в длину с места. Бросок через грудь с использованием ИКТ.	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/		
97	Тестирование – подтягивание. Игра в футбол. Отработка приемов с манекеном.	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/		
98	Бросок через грудь с использованием ИКТ.	Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. совершенствовать приемы самостраховки при бросках.	https://resh.edu.ru/		

99	Упражнения для развития силы. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь с использованием ИКТ.	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/		
100	Развитие выносливости – бег. Правила Овладения кушака «Борцовская стойка» с использованием ИКТ.	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/		
101	Подготовка к выполнению опорных прыжков с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на туловища и позвоночника.	Комплекс УГГ. Медленный бег. Специально беговые упражнения. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Комплекс упражнений на туловища и позвоночника.	https://resh.edu.ru/		
102	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	Комплекс упражнений на формирование осанки. Медленный бег. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	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