

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 **4 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО** класса
3 ч. в неделю; **102** ч. в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры



Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

Руководитель ШМО: Л.Ю. Сайфугдинова

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 «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 4 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 часа в неделю).

Содержание программы

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		4 класс
1.	Гимнастика с элементами акробатики	26
2.	Лёгкая атлетика	20
3.	Подвижные игры	24
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Плавание	11
6.	Основы знаний о физической культуре	10
	Итого	102

Календарно-тематическое (поурочное) планирование - 4 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале легкой атлетики, футбола, оказание первой помощи. Комплекс УГГ.	https://resh.edu.ru/		
2	Освоение строевых упражнений. Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Повторить технику безопасности на уроках физкультуры. Размыкание и смыкание приставными шагами.	https://resh.edu.ru/		
3	Строевые упражнения. Перестроение из шеренги по 1 по 2, из колонны по 1, по 2.	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчёт частоты сердечных сокращений.	https://resh.edu.ru/		
4	Удержание тела в висе на перекладине. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Медленный бег. Строевые упражнения. Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением.	https://resh.edu.ru/		
5	Упражнения с предметами на развитие гибкости. Построения и перестроения	Комплекс утренней гимнастики. Специальные упражнения. Упражнение с предметами на развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/		
6	Бег с изменением направления. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения. Закрепить бег с изменением направления.	https://resh.edu.ru/		
7	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед.	Упражнение на формирование осанки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед.	https://resh.edu.ru/		
8	Названия технических базовых элементов тенниса.	Упражнения на гибкость. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения.	https://resh.edu.ru/		

9	Подвижные игры, способствующие развитию специальных физических качеств теннисиста.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	. https://resh.edu.ru/		
10	Преодоление бегом препятствий. Упражнения для формирования свода стопы.	Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Преодоление бегом препятствий.	https://resh.edu.ru/		
11	Физическая культура у древних народов. Подвижные игры.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Рассказать что такое физическая культура у древних народов. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/		
12	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки.	https://resh.edu.ru/		
13	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками. Гимнастика для глаз.	Специально беговые упражнения. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками.	https://resh.edu.ru/		
14	Техника низкого старта с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Строевые упражнения. Обучение технике низкого старта.	. https://resh.edu.ru/		
15	История развития современного городошного спорта в мире, в России, в регионе.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	https://resh.edu.ru/		
16	Комплексы специальных упражнений для формирования техники броска.	Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	. https://resh.edu.ru/		
17	Техника броска биты: хват, замах, разгон, наведение биты на цель, выброс биты.	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	https://resh.edu.ru/		
18	Броски в цель с удлинённого и укороченного расстояния.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».	https://resh.edu.ru/		
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	https://resh.edu.ru/		
20	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища.	Строевые упражнения. Специально беговые упражнения. Медленный бег. Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища.	https://resh.edu.ru/		
21	Техника обучение прыжкам со скакалкой. Группировка лежа на спине, перекат назад.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	https://resh.edu.ru/		
22	Техника кувырка вперёд, назад. Упражнения для глаз.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	https://resh.edu.ru/		
23	Техника перекатов. Ходьба по полу по начертанной линии.	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!».	. https://resh.edu.ru/		
24	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Акробатические упражнения	«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	. https://resh.edu.ru/		
25	История зарождения тяжелой атлетики. Легендарные отечественные тяжелоатлеты и тренеры.	. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	https://resh.edu.ru/		
26	Техника стойки на лопатках. Основные движения из положения лежа, смена направления.	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!».	https://resh.edu.ru/		

27	Легендарные отечественные и зарубежные гольфисты и тренеры.	«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	. https://resh.edu.ru/		
28	Гольф как спортивная игра. Краткие правила.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	. https://resh.edu.ru/		
29	Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость. Упоры, стойка на коленях.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	. https://resh.edu.ru/		
30	Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упражнения в равновесии.	Комплекс УГГ. Общеразвивающие упражнения. Разновидности ходьбы. Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	. https://resh.edu.ru/		
31	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Пролезания.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	. https://resh.edu.ru/		
32	Направления роллер спорта.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	https://resh.edu.ru/		
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Упражнения для коррекции шаговых движений.	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. . Провести эстафету.	. https://resh.edu.ru/		
34	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж.	. https://resh.edu.ru/		
35	Переноска лыж. Подвижная игра «Лучшие стрелки»	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы. Провести игру «Лучшие стрелки».	https://resh.edu.ru/		
36	Техника ступающего шага без палок и с палками с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на формирование равновесия.	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Закрепить технику поворота переступанием с горы. Повторить игру «Не задень».	https://resh.edu.ru/		
37	Техника скользящего шага с использованием ИКТ. Упражнения на формирование самостоятельной ходьбы.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м.	. https://resh.edu.ru/		
38	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж с использованием ИКТ. Упражнения на развитие моторики.	Комплекс упражнений для рук и ног. Разновидности ходьбы. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	https://resh.edu.ru/		
39	Достижения Национальной сборной команды страны по биатлону на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбу. Закрепление передвижению на лыжах.	https://resh.edu.ru/		
40	Достижения отечественных конькобежцев на мировых первенствах и Олимпийских играх	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег.	https://resh.edu.ru/		
41	Характеристика видов передвижения по льду	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Повороты к ориентирам без контроля	https://resh.edu.ru/		

	на коньках	зрением в момент поворота.			
42	Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	https://resh.edu.ru/		
43	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	https://resh.edu.ru/		
44	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/		
45	Техника метание малого мяча с расстояния 2-6 м.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/		
46	Техника броска мяча из-за головы. Ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска),	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/		
47	Техника и ловля мяча от груди. Танцевальные упражнения	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/		
48	Техника ловля и передача мяча в парах.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/		
49	Метание теннисного мяча в парах.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/		
50	Обучение игры «Мяч через сетку». Ритмические упражнения.	Комплекс УТГ. Строевые упражнения. Медленный бег. Разновидности ходьбы. Обучение игры «Мяч через сетку».	https://resh.edu.ru/		
51	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча.	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча.	https://resh.edu.ru/		
52	Комбинации из различных эстафет. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет.	https://resh.edu.ru/		
53	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Передвижение по гимнастической стенке.	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/		
54	Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/		
55	Бег на 60 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.	Специально беговые упражнения. Бег на 60 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/		
56	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/		
57	Достижения Национальной сборной команды страны по скалолазанию на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/		

58	Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением.	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением.	https://resh.edu.ru/		
59	Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами».	Упражнения на формирование осанки. Специально беговые упражнения. Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами».	https://resh.edu.ru/		
60	Поднимание туловища из положение лёжа за 30 сек. Упражнения для укрепления мышечного тонуса.	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Поднимание туловища из положение лёжа за 30 сек.	https://resh.edu.ru/		
61	Удержание тела в вися на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для ног и туловища.	Удержание тела в вися на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/		
62	Бег с переходом на ходьбу. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности бега и ходьбы. Бег с переходом на ходьбу	https://resh.edu.ru/		
63	Обучение игре «Русская лапта». Дыхательная гимнастика.	Упражнение на формирование осанки. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение игре «Русская лапта».	https://resh.edu.ru/		
64	Челночный бег 3*10. Упражнения на расслабления.	Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/		
65	Подвижная игра «Охотники и утки». Фитбол-гимнастика.	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Охотники и утки».	https://resh.edu.ru/		
66	Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».	Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».	https://resh.edu.ru/		
67	Закрепление встречной эстафеты.	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	https://resh.edu.ru/		
68	Развитие скоростных способностей. История Олимпийского движения.	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	https://resh.edu.ru/		
69	«Техника безопасности на уроках по плаванию». «Параолимпийское плавание».	ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения для освоения с водой.	https://resh.edu.ru/		
70	Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй.	Погружения. Толчок. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Свободные игры с водой.	https://resh.edu.ru/		
71	Скольжение на груди и на спине без работы ног.	Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой	https://resh.edu.ru/		
72	История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе.	Упражнения на дыхание.	https://resh.edu.ru/		
73	Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.	Ходьба по дну с различным выполнением заданий, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, бег со сменой темпа.	https://resh.edu.ru/		
74	Учебные схватки в перетягивании каната.	ОРУ, имитационные упражнения на суше.	https://resh.edu.ru/		
75	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании способом баттерфляй.	Совершенствование упражнений «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой.	https://resh.edu.ru/		
76	Обучение технике гребковых движений ногами, как при плавании баттерфляй.	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок».	https://resh.edu.ru/		

77	Обучение технике гребковых движений ногами, с опорой на поручень, в упоре лёжа на мелкой части бассейна.	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/		
78	Открывание глаз в воде. Обучение технике поворотов при плавании на груди.	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Начинать использование простейших гребковых движений рук на спине.	https://resh.edu.ru/		
79	Обучение технике поворотов при плавании на спине. Прыжки вверх с поворотом.	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/		
80	Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Вращение тела в воде. Группировка.	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/		
81	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.	https://resh.edu.ru/		
82	Классификация видов чир спорта, современные тенденции их развития. Понятие «чир спорт»	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/		
83	Комплексы специальных упражнений для формирования техники движений и двигательных навыков необходимых в чир спорте (чирлидинге).	ОРУ	https://resh.edu.ru/		
84	Виды спортивного туризма. Основные понятия о туристских маршрутах, дистанциях и снаряжении.	ОРУ, имитационные упражнения на суше.	https://resh.edu.ru/		
85	Подвижные игры с элементами спортивного туризма: «Поймай лису», «Собери рюкзак», «Эстафеты» и другие.	Соблюдать правила игры.	https://resh.edu.ru/		
86	Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами, района, республики. ТБ на занятиях борьбы.	Инструктаж ТБ на уроках борьбы. Начать обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на формирования правильной осанки. истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами, района, республики с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/		
87	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/		
88	Строевые упражнения. Упражнения с манекеном.	Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие выносливости. Правила соревнований с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/		
89	Достижения отечественной сборной команды страны на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.	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/		
90	Разновидности хоккея на траве. Правила соревнований по хоккею на траве.	закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. Имитация броска через грудь с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/		
91	Происхождение термина «дзюдо».	Бросок через грудь с использованием ИКТ. Закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		

92	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/		
93	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/		
94	ОРУ со скакалками. Отталкивание руками, стоя друг против друга.	совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. Игра «Петушиные бои»	https://resh.edu.ru/		
95	Разновидности ушу, спортивные дисциплины вида спорта ушу.	совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. Игра «Петушиные бои» Подвижные игры игра в баскетбол. Футбол.	https://resh.edu.ru/		
96	История развития бокса. Основные правила соревнований вида спорта «бокс».	Устойчивость в взаимоотношениях с соперником. Совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения для рук и плечевого сустава.	https://resh.edu.ru/		
97	Бросок через грудь. Выталкивание из ковра с использованием ИКТ.	Упражнения для рук и плечевого сустава. Бросок через грудь. Выталкивание из ковра с использованием ИКТ. ОРУ – упражнения для шеи.	. https://resh.edu.ru/		
98	Бросок через грудь манекен с использованием ИКТ.	Упражнения (ОРУ) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. Совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		
99	<i>Метание</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Упражнения (ОРУ) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		
100	<i>Броски</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Упражнения для ног. Упражнения (ОРУ) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	. https://resh.edu.ru/		
101	Роль и значение занятий танцевальным спортом как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека.	Упражнения (ОРУ) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. Совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	https://resh.edu.ru/		
102	История киокусинкай. Общеразвивающие и специальные упражнения.				

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

