

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: 0087464346E37BC256859730EA3429CA4F  
Владелец: Мартынова Лилия Равилевна  
Действителен с 11.12.2023 до 05.03.2025

**Рабочая программа**  
**по предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**для 4 КОРРЕКЦИОННОГО 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. Сайфутдинова

Альметьевск – 2024г.

## 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» (6.3);
- 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;

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" ФАОП НОО (вариант 6.3) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

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

**Задачи реализации программы:**

- обеспечение регулярной физической активности адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; развитие социально-коммуникативных умений;

-развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА. Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

- коррекция техники основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция нарушений мышечного тонуса;
- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и других нарушений.

### **СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

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

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

### Планируемые результаты освоения учебного предмета.

#### Предметные результаты отражают:

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

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

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

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

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

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

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

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

### Содержание программы

№	Наименование предмета	Количество часов (уроков)
		3 класс
1.	Гимнастика	22
2.	Лёгкая атлетика	35
3.	Подвижные игры	12
4.	Лыжная подготовка	11
5.	Плавание	7
6.	Теоретические сведения	15
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### Календарно-тематическое (поурочное) планирование – 4 класс

№	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
2	Команда «На 1-2 рассчитайсь». ОРУ без предметов.	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ без предметов. Развитие скоростных способностей. Выполнения команд.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
5	Команды «Шире, реже шаг». Перестроение из шеренги в круг.	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
6	Ходьба с заданием. Олимпийские игры: история возникновения.	ОРУ без предметов. Ходьба с заданием. Медленный бег до 4-х мин. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
7	Поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
9	Обучение прыжка в длину с места с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для мышц шеи и плечевого пояса.	ОРУ без предметов. Ходьба с заданием. Медленный бег до 3-х мин. Учить прыжкам в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Комплекс упражнений для мышц шеи и плечевого пояса.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
10	Прыжки в длину с разбега с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для туловища и ног.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Комплекс упражнений для туловища и ног	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
11	Закрепить технику прыжков в длину с места. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»	Прыжок в длину с разбега с использованием ИКТ. Игра «Лиса и к. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Развитие скоростно-силовых качеств.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
13	Метание набивного мяча. Органы кровообращения, эмоции.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
14	Передача мяча снизу после двух шагов.	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».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
16	Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов с использованием ИКТ. Закаливание и его значение теория.	Строевые команды. Игра «Перестрелка» - вспомнить правила игры. Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом. Развитие координационных способностей. Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов с использованием ИКТ. Закаливание и его значение теория.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
	Древнегреческие Олимпийские	Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

17	игры. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	Древнегреческие Олимпийские игры. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.			
18	Эстафеты и игры «Ловкие ребята, Невод, Третий лишний. Упражнения на дыхания.	Беседа о влиянии физических упражнений на осанку. Рекомендовать следовать режиму дня в осенние каникулы. Игра «Дружные пары». Игры по желанию детей. Эстафеты и игры «Ловкие ребята, Невод, Третий лишний. Упражнения на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
19	Инструктаж по ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения, лазание.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий гимнастических упражнений. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ на формирование правильной осанки. Упражнения на лазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
20	Полушпагат на месте, сгибание туловища в стойке.	ОРУ на формирование правильной осанки. Совершенствовать навыки лазания: -ползание на четвереньках, -на коленях через горку матов, - по гимнастической стенке; Игра на развитие ловкости. Полушпагат на месте, сгибание туловища в стойке. Упражнения с палкой, скакалкой.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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. 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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
22	Обучение кувырок вперед в группировке. Подвижные игры «Бег паучком», «С четырех сторон».	ОРУ на формирование правильной осанки. Учить кувырку вперед в группировке. Перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой. Совершенствовать упражнения на равновесие. Подвижные игры «Бег паучком», «С четырех сторон».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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 вперед в группировке. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

24	2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с мячом. Совершенствовать стойку на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперед в группировке. Развитие силовых способностей. Изучение самостраховок на бок, спину.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
25	Опорный прыжок с наибольшего разбега. Упражнения на осанку.	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 мост, в упор на коленях, переход в упор присев и соскок вперед с использованием ИКТ. Упражнения на осанку.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
26	Обучение технике упражнения «мост». Упражнения на гимнастической скамейке.	Медленный бег. Разновидность ходьбы. Обучение технике упражнения «мост». Упражнения на гимнастической скамейке с мячами и другими предметами сохранение равновесия.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
29	Удары по неподвижному мячу, ведения мяча с использованием ИКТ. Комплекс упражнений лечебной гимнастики.	Передвижение по диагонали «змейкой». ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Удары по неподвижному мячу, ведения мяча с использованием ИКТ. Комплекс упражнений лечебной гимнастики.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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:	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

		-построение с лыжами в руках, -основная стойка на лыжах, -игра «По местам». Ознакомить с передвижением на лыжах. Пройти дистанцию 1000м. с переменной скоростью. Упражнения на внимание.			
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
41	Обучение технике передвижения скользящим и попеременным	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Обучение технике	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

	двухшажным ходом без палок с использованием ИКТ. Теория: «закаливание и его значение».	передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок с использованием ИКТ. Теория: «закаливание и его значение».			
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
43	Ходьба на лыжах по пересечённой местности. Упражнения для формирования шаговых движений.	Проверить умение скреплять палки и лыжи для переноски их к месту занятий, повторить правильную переноску лыж. Закрепить технику передвижения на лыжах. Закрепить требования к технике выполнения подъёмов и спусков. Ходьба на лыжах по пересечённой местности. Игра «Быстрый лыжник». Упражнение на восстановление дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
45	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Эстафета с этапом до 50м с поворотами.	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
46	ОРУ с большими мячами.	ОРУ с большими мячами. Передача и ловля мяча снизу и 2-мя руками от груди. Разучить технику упражнения «два шага». Игра «Мяч среднему».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
48	Ловля и передача мяча на месте в круге.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

49	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
54	Хожение по гимнастической скамейке. Эстафеты.	Комплекс ОРУ. Упражнение в движении. Специально беговые упражнения. Закрепление эстафетному бегу в спортзале. «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
56	Закрепления средства развития правильной осанки. Игра «Охотники и утки».	Комплекс утренней гимнастики. Закрепление упражнений в вися на малой перекладине. Разновидности ходьбы.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
57	Сгибание и разгибание ног в вися спиной к гимнастической стенке.	Упражнения на формирование осанки. Сгибание и разгибание ног в вися спиной к гимнастической стенке.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
58	Техника основной правосторонней стойки. Национальные виды спорта.	ОРУ с мячами. Инструктаж по технике безопасности. Техника основной, правосторонней стойки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
59	Техника высокой средней и низкой стойки.	Комплекс упражнений на формирование осанки. Техника высокой, средней и низкой стойки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
60	Обучение дистанции захвата в борьбе.	Повторение технике высокой, средней и низкой стойки. Обучение дистанции захвата в борьбе.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

61	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
62	Закрепление технике метание мяча в цель.	Комплекс УТГ. Специально беговые упражнения. Закрепление технике метание мяча в цель.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
64	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, тест на гибкость.	Комплекс упражнений на формирование осанки. Специально беговые упражнения. Поднимании туловища из положения лёжа за 30 сек, тест на гибкость.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
65	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ.	Комплекс ОРУ. Упражнения на гибкость. Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
66	Правила поведения в воде. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой.	Правила поведения в воде. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Комплекс упражнений на осанку и плоскостопию. Обучение игре «Русская лапта».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
67	Обучение скольжению на груди и на спине. Закрепление игры «Русская лапта»	Обучение скольжению на груди и на спине. Комплекс общеразвивающих упражнений. Закрепление игры «Русская лапта».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
68	Обучение технике кроль на груди и на спине. Подвижные игры в воде.	Обучение технике кроль на груди и на спине. Комплекс ОРУ. Медленный бег. Упражнения в ходьбе. Играть в подвижные игры в воде.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
69	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок.	Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Прыжки вверх с поворотом. Прокатывание по воде с помощью товарища. Вращение тела в воде. Группировка.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
70	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином.	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Начинать использование простейших гребковых движений рук на спине.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
72	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок.	Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
75	ОРУ, имитационные упражнения на суше.	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
76	Упражнения на дыхание. Обучение прыжкам и спадом.	Плавание на спине только с работой рук. Плавание кролем на груди только с помощью ног кролем и дельфином с выдохом в воду.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
77	Выдохи в воду. Плавание на спине только с работой рук.. Вращение тела в воде.	ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование упражнений для освоения с водой. Свободные игры с водой.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
78	Выдохи в воду. Плавание на спине в полной координации.	Совершенствование упражнений «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
79	Закрепления средства развития правильной осанки. Игра «Охотники и утки».	Комплекс утренней гимнастики. Закрепление упражнений в висе на малой перекладине. Разновидности ходьбы.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
80	Упражнения для формирования вертикального положения головы.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
81	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. упражнения для формирования поворотов туловища и в положении лёжа.	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
83	Эстафетный бег, встречная эстафета	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

	тема с использованием ИКТ. Упражнения для формирования шаговых движений.	ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.			
84	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
85	Техника прыжка в длину с использованием ИКТ. Упражнения на формирование правильной осанки.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
86	Техника прыжка в длину с разбега, согнув ноги с использованием ИКТ. Характеристика видов спорта.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега. П/И	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
87	Изучение истории борьбы. Знакомство знаменитыми борцами, района, республики.	Инструктаж ТБ на уроках борьбы. Начать обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на формирования правильной осанки, истории борьбы. Знакомство знаменитыми борцами, района, республики с использованием ИКТ.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
89	Строевые упражнения. Упражнения с манекеном.	Продолжить обучать приемам самостраховки при бросках. Упражнения на развитие выносливости. Правила соревнований с использованием ИКТ.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
91	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
93	Имитация броска через грудь с использованием ИКТ.	Закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава. Имитация броска через грудь с использованием ИКТ.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
94	Упражнения для формирования свода стопы	Упражнения для ног. Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. Совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

95	Правила соревнований. Заход с грудью.	Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа. Совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
96	Бег 30 м, прыжки в длину с места.	Бросок через грудь с использованием ИКТ. Закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
97	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
98	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Упражнения (ОФП) для рук, ног, плечевого сустава стоя и лежа, совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для туловища.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
99	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Закрепить приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь с использованием ИКТ.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
100	Развитие выносливости – бег. Развитие координационных способностей.	Бросок через грудь с использованием ИКТ. Начать совершенствовать приемы самостраховки при бросках. Упражнения на развитие силы с мячами. Упражнения для рук и плечевого сустава.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
101	Подготовка к выполнению опорных прыжков с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на туловища и позвоночника.	Комплекс УГТ. Медленный бег. Специально беговые упражнения. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Комплекс упражнений на туловища и позвоночника.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

### 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.

Приложение 1

**Лист корректировки рабочей программы**

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

Лист согласования к документу № 92-о от 02.09.2024  
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор  
Согласование инициировано: 29.10.2024 10:13

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 29.10.2024 - 10:13	-