

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36»**

РАССМОТРЕНО  
научно-методическим советом  
Протокол № 6  
от 17 января 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы Свешникова Л.И.  
Приказ № 70  
от 17 января 2025 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся с нарушением опорно-  
двигательного аппарата  
10-11 классы**



## Пояснительная записка

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура».

Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре должна содействовать всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью и к своим возможностям, развитию основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающихся с двигательной патологией.

Основные подходы к построению и содержанию коррекционно-образовательной работы в рамках уроков по адаптивному физическому воспитанию определяются специальными принципами работы с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития. Категория обучающихся с НОДА чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести двигательного нарушения, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. При составлении рабочей программы учитывались особенности нарушений, компенсаторных возможностей организма, степень компенсации и развития остаточных физических качеств. Для обучающихся, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы, характерны неврологические двигательные расстройства. Особенности типов двигательных нарушений разных нозологических групп обучающихся с двигательными нарушениями определяет дифференциацию коррекционных задач адаптивного физического воспитания, методов и условий реализации программы. Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с

НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность: -в максимально раннем начале коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации (реабилитации), в том числе с использованием методов физической культуры и спорта; -в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций; -в индивидуализации образовательного процесса; -в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.); -в создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды; -в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями); -в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

Двигательные нарушения у обучающихся с НОДА имеют различную степень выраженности:

-тяжелая степень двигательных нарушений характеризуется отсутствием возможности к самостоятельному передвижению и манипулятивной деятельности, самостоятельное обслуживание затруднено;

-средняя степень двигательных нарушений характеризуется владением ходьбой, но при помощи технических средств реабилитации самостоятельное передвижение затруднено, самообслуживание затруднено из-за нарушений манипулятивных функций рук;

-легкая степень двигательных нарушений характеризуется тем, что обучающиеся передвигаются самостоятельно, без помощи, полностью себя или частично обслуживают, манипулятивная функция развита хорошо удовлетворительно.

Но при этом у обучающихся, с данной степенью могут наблюдаться патологические позы и положения, нарушения походки, мышечная сила снижена, ограничения в способности бегать и прыгать, движения неточные и неловкие, имеются нарушения мелкой моторики. Обучающиеся по варианту АООП СОО могут иметь двигательные нарушения разной степени выраженности: передвигаться самостоятельно или при помощи технических средств реабилитации, на инвалидной коляске с посторонней помощью. Как правило, нарушения способности к передвижению сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и мелкой моторики. Даже при легкой степени двигательных ограничений у обучающихся отмечается нарушение походки, ограничения способности в беге, прыжках и ходьбе на длинные дистанции, координации движений и моторная неловкость. Превалирует нарушение мышечного тонуса по типу спастичности, снижением мышечной силы.

При построении программы учитывалось, что обучающиеся с двигательными нарушениями имеют нарушения осанки и стоп (эквинусную установку стоп и др.), при чрезмерных нагрузках или неправильно подобранных упражнениях они подвержены высокому риску ухудшения состояния опорно-двигательной системы.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного психолого-педагогического сопровождения и реабилитации / реабилитации обучающихся с НОДА. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода реабилитации и социализации обучающихся с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты. Все обучающиеся с НОДА должны посещать занятия по АФК, никто не может быть освобождён от них полностью. В случае надомного обучения занятия АФК должны быть организованы на дому с созданием специальных условий. При этом следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие, исходя из особенностей заболевания обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций. Личностные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе мобильности и самообслуживания, дефицитарных вследствие двигательных ограничений. **Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»** Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

На уровне среднего общего образования обучающихся с НОДА данная цель связывается со стремлением к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

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

-обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;

-укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма; -обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-приобретение знаний (определяемых ФГОС ООО) в области физической культуры и спорта;

-развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;

-формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

-развитие социально-коммуникативных умений;

-формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

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

**Задачи следующие:** -коррекция техники основных движений

- ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;

-коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительномоторной координации;

-изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

-улучшение пластичности и гибкости; -коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах; -компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции; -профилактика и коррекция соматических нарушений

- нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности - зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями в каждое занятие необходимо включать упражнения, на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам. Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий максимально включать упражнения для стимуляции двигательной активности, упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры. Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы нарушений. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования. Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

#### **Реализация указанных принципов предполагает:**

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения, учитывающих особые образовательные потребности обучающихся с НОДА;

- повышение компетентности и информированности всех участников образовательного процесса по вопросам АФК, физического развития и реабилитации обучающихся;

- вариативность, предполагающая осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных тяжестью и характером имеющихся у них

нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать нозологию, возраст, степень тяжести двигательного дефекта, время его возникновения, причины и характер протекания заболевания, состояние соматического здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Все упражнения дифференцируются в зависимости от ведущего двигательного нарушения у обучающихся. При работе с обучающимися с тяжелой степенью двигательных нарушений предусматриваются индивидуальные формы работы.

Занятия по двигательной коррекции направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению, и расслаблению мышц, нормализации координации, опороспособности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих условий:

- Создание мотивации обучающихся для решения двигательных задач.
- Сочетание активной работы и отдыха, для предотвращения переутомления обучающихся.
- Непрерывность образовательного процесса. Уроки должны быть регулярными. — Важность поощрения.
- Социально значимые двигательные акты (необходимо включать в уроки упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, обеспечивающих рутинные бытовые нужды).
- Активизация всех нарушенных функций.
- Сотрудничество с родителями. — Строгий учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Программный материал структурирован по модульному принципу. Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению



двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модуля «Плавание» предусмотрено увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям. Модуль «Спорт» разработан с учетом выбора видов адаптивного спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата Паралимпийского движения.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане общий объём часов, отведённых в учебном плане на изучение специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в средней школе составляет 136 часов (два часа в неделю в каждом классе, 68 часов в год).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программного материала обучающимися с НОДА может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

**Модуль «Знания о физической культуре»** В данном модуле представлены теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе; о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Содержание модуля отражает знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой; об истории и современном этапе развития олимпийского движения в мире и в Российской Федерации; о способах самостоятельной деятельности и роли физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека. Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата является включение тематики, отражающей важность соблюдения ортопедического и двигательного режима, а также тематики, касающейся становления параолимпийского движения в мире и в России, успехов российских спортсменов - паралимпейцев, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (конный спорт, бочча, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

**Модуль «Гимнастика»** Физические упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. Построения и перестроения, направленные на овладение доступными способами перестроения и ориентировки в пространстве. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Большая часть общеразвивающих и

корректирующих упражнений проводится из положения лежа, часть упражнений из положения стоя или сидя. Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке. Акробатические упражнения и комбинации (перекаты, упоры). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Комплексы дыхательной гимнастики, зрительная гимнастика

**Модуль «Легкая атлетика»** Изучение содержания модуля по легкой атлетике способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. Наряду с этим важно развивать и совершенствовать физические качества - быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость реакции. Метание развивает точность, ловкость при действиях с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания малого мяча. Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать различные специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации. Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом / осваивать технику бега, вводятся упражнения для улучшения постурального контроля (статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения выполнения упражнений). При занятиях с обучающимися с двигательными нарушениями, сопровождающимися с пластичностью мышц, следует учитывать, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление пластики в мышцах рук и ног.

**Модуль «Спортивные игры»** Спортивные игры для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Игры с различными предметами для развития функций верхних конечностей. Игры, направленные на развитие функций нижних конечностей с использованием ходьбы, бега, прыжков, перелезания (игры с элементами футбола, баскетбола на колясках, бочча, флорбола, дартса, настольного тенниса), баскетбол, футбол по упрощенным правилам. Баскетбол. Перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах, в тройках. Атакующие и защитные действия. Основные правила игры. Флорбол и футбол: Ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой и мячом. Основные правила игры.

**Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»** Модуль включает необходимый комплекс упражнений для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики. Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

**Модуль «Спорт»** Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта Паралимпийского движения для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре каждым обучающимся с НОДА определяются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений.

Представленные ниже требования к результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться. По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

### **Личностные результаты**

-готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов паралимпийцев; -готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения; -готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

-готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;

-готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

-стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;

-готовность организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с

учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;

-осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;

-осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

-готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

-сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения, сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;

-освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

-повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;

-формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Личностные результаты освоения рабочей программы основного общего образования по предмету достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности по следующим направлениям:

- **гражданское воспитание**

- формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

- **патриотическое воспитание**

- воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование русского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

- **духовно-нравственное воспитание**

- воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

- **эстетическое воспитание**

- формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

- **физическое воспитание**, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия

- развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

- **трудовое воспитание**

- воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

- **экологическое воспитание**

- формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

- **ценности научного познания**

— воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных дисциплин в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике. Выражаются в готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладению навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе в цифровой среде.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

**Самоорганизация:** • выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях; • аргументировано определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов; • составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

**Самоконтроль (рефлексия):** • давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; • объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; • оценивать соответствие результата цели и условиям.

**Эмоциональный интеллект:** • управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины; • ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

**Принятие себя и других:** • осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую; • быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя

позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

### **Предметные результаты.**

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся.

Представленные ниже требования являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Результатом реализации программы должно стать:

- проектирование досуговой деятельности с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха;

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- 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;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

- профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Следует учитывать, что отдельные модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

### **Модуль «Знания о физической культуре»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать знания о: - месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе; -истории развития видов спорта, Олимпийского и Паралимпийского движения в мире и в Российской Федерации; -принципах здорового образа жизни, влиянии вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; -положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на личностное развитие обучающихся; -необходимые сведения о строении и функциях организма человека; -гигиенические знания, умения и навыки; -способах оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; -требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; -требованиях техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК.

### **Модуль «Гимнастика»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений: -соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; -выполнять физическую страховку с преподавателем; -выполнять строевые действия в шеренге и колонне; -выполнять акробатические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей); -выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей); - выполнять упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения); -преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей); -выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес - программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья. Модуль «Легкая атлетика» Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений: -соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; -выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, участвовать в гонках на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей); -выполнять прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений); -выполнять метания малого мяча на дальность; -преодолевать препятствия, используя практико-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

### **Модуль «Спортивные игры»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений: -соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми; -выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча,



применять их в игровой и соревновательной деятельности; -выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности; -осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

### **Модуль «Лыжная подготовка»**

Предметные результаты изучения модуля (с учетом природно-климатических условий региона) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом): -соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; -выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы; -выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты; -выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
.1	Физическая культура как социальное явление	3			
.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	3			
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	4			
.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10			
Итого по разделу		24			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
.1	Модуль «Плавательная подготовка»	2			

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
.1	Спортивная подготовка	14			
.2	Базовая физическая подготовка	18		14	
<b>Итого</b>		32			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	14	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество о часов
		Всего
1	Знания о ГТО. Правила техники безопасности. Первая помощь при травмах.	1
2	Развитие скоростных способностей.	1
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
4	Развитие скоростно-силовых способностей	1
5	Техника метание снаряда весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
7	Развитие выносливости.	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
9	Техническая подготовка в футболе. Тактическая подготовка в футболе.	1
10	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1
11	Техническая подготовка в волейболе	1
12	Тактическая подготовка в волейболе	1
13	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1
14	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
15	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
16	Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека.	1
17	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Техника безопасности на уроках.	1
18	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки, перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1
20	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
21	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
22	Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.	1
23	Упражнения на гимнастический снарядах.	1
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
25	Специальные упражнения для развития подвижности суставов.	1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
27	Комплекс общеразвивающих упражнений координирующей направленности с предметами (палка, скакалка, мяч, скамейка и др.)	1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища	1

	из положения лежа на спине	
29	Развитие силовых способностей.	1
30	Прохождение усложнённой полосы препятствий.	1
31	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
32	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
33	Техника безопасности на уроках ФК. Физическая культура и физическое здоровье.	1
34	Развитие выносливости на уроках лыжной подготовки.	1
35	Развитие скоростно-силовых способностей на уроках лыжной подготовки	1
36	Развитие координации на уроках лыжной подготовки.	1
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1
38	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1
39	Совершенствование техники нападающего удара	1
40	Совершенствование техники одиночного блока	1
41	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1
42	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол.	1
43	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол.	1
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1
45	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
46	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1
47	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
48	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
49	Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры баскетбол.	1
50	Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры баскетбол.	1
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
52	Основы организации образа жизни современного человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Техника безопасности на уроках ФК.	1
53	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1
54	Техническая подготовка в баскетболе	1
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
56	Тактическая подготовка в баскетболе	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1
58	Развитие скоростных способностей.	1
59	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
61	Техника метание снаряда весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
63	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером, удара по мячу в движении	1

64	Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
66	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне. Подводящие упражнения к освоению плавания способом кроль на груди.	1
67	Подводящие упражнения к освоению плавания способом на спине. Прикладное значение занятий плаванием.	1
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов
		Всего
1	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1
2	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1
3	Техника спринтерского бега. Эстафетного бег.	1
4	Развитие скоростных способностей.	1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
6	Техника метание снаряда весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
7	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
9	Развитие выносливости.	1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
11	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1
12	Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1
13	Техническая подготовка в футболе	1
14	Тактическая подготовка в футболе	1
15	Общездоровительная подготовка в волейболе	1
16	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1
17	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при вывихах и переломах.	1
18	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1
19	Упражнения на гимнастических снарядах.	1
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1
21	Комплекс общеразвивающих упражнений координирующей направленности с предметами (палка, скакалка, мяч, скамейка и др.)	1
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
25	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Синхροгимнастика «Ключ»	1
26	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной	1

	двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий.	
27	Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски)	1
28	Прохождение усложнённой полосы препятствий,	1
29	Развитие силовых способностей.	1
30	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
31	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
32	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
33	Техника безопасности на уроках ФК. Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1
34	Адаптация организма и здоровье человека. Здоровый образ жизни современного. Определение индивидуального расхода энергии человека.	1
35	Развитие выносливости на уроках лыжной подготовки.	1
36	Развитие скоростно-силовых способностей на уроках лыжной подготовки.	1
37	Развитие координации на уроках лыжной подготовки.	1
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1
39	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
40	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
41	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
42	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1
43	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1
44	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1
45	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
46	Тренировочные игры по волейболу	1
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
49	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1
50	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1
51	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни.	1
52	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита .	1
53	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1
54	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
56	Тренировочные игры по баскетболу	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег	1



	3*10 м	
58	Техническая подготовка в баскетболе	1
59	Тактическая подготовка в баскетболе	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1
61	Развитие скоростных способностей.	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
63	Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Физическая культура и продолжительность жизни человека.	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
65	Техника метание снаряда весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
67	Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Банные процедуры.	1
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68