

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**  
**Нижнедобринская средняя школа**  
**Камышинского муниципального района Волгоградской области**  
**МКОУ Нижнедобринская СШ**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. МО естественно-  
математического цикла

  
Савельева Л.В.  
№1 от «29» 08.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»  
для 11 класса

Реализуется в рамках ФГОС обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) в соответствии с «АОП  
образование обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), Вариант 1.

Разработчик: Ильменская Н.Е.

село Нижняя Добринка 2025-2026 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 11 классов разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированной основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Нижнедобринская СШ.

Дополнительно при составлении использована программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-11 классов/ авт. А.П. Матвеев.- М.: П.

Адаптивное физическое воспитание в основной школе обеспечивает не только физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, но и обеспечивает решение коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задачи.

Программа обеспечивает систематические занятия физическими упражнениями, что активизирует деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально- волевому развитию личности школьника. Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальные коррекционно-развивающие перспективное планирование: 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.п.

**Цели:**

- обеспечение всестороннего и гармоничного развития учащихся средствами адаптивной физической культуры без каких-либо скидок на имеющие у них нарушения;
- совершенствование физических и психофизических способностей;
- активизация процесса социальной адаптации учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

**Задачи:**

*Образовательные задачи:*

- 1.Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- 2.Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- 3.Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- 4.Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела в пространстве.

*Развивающие задачи:*

- 1.Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.
- 5.Стимулирование способностей учащегося к самооценке.

*Оздоровительные задачи:*

- 1.Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- 2.Активизация защитных свойств организма учащегося.
- 3.Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- 4.Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

*Коррекционные задачи:*

- 1.Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

2. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамики и пр.).

3. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

4. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья учащихся.

5. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитание в учащихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально – волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

### **Место предмета в учебном плане.**

В Учебном плане МКОУ Нижнедобринская СШ в 11 классе будет реализован за счет часов внеурочных занятий по физической культуре. На внеурочном занятии происходит совершенствование и коррекция основных двигательных навыков с учетом содержания стандарта.

Данная рабочая программа направлена на выполнение государственного стандарта образования по физической культуре и на выполнение базовой части программы по физической культуре.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

Учебный курс реализуется с использованием завершенной предметной линией учебников А.П. Матвеева: Физическая культура 10-11 класс /Под редакцией А.П. Матвеева.

### **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

##### **Основы знаний о физической культуре**

*Выпускник научится:*

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

*Выпускник получит возможность научиться:*

— характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

— определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

— тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

— взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

— проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

— выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

— выполнять общеразвивающих упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

— выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

— выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

— выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

— выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

— выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

— выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

— преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

— осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

— выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать и планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,держанность, рассудительность;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- формировать навыки работы в группе;
- сохранять доброжелательные отношения друг другу;
- слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснять, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт», что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи;
- уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр;
- уметь показать технику выполнения упражнений;

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области;
- уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помошь взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.

**Раздел 2. Содержание учебного предмета физическая культура**

**Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строевом, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строю, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры, переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба на скорость. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время. Кроссовый бег по пересеченной местности.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча, гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры**

Пионербол. Общие сведения о пионерболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Учебная игра. Правила и обязанности игроков; техника игры в пионербол. Предупреждение травматизма

Волейбол. Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Учебная игра. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Наказания при нарушениях правил игры. Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.

#### Подвижные игры и игровые упражнения:

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;

Программа по адаптивной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 6 до 13 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль. В основу комплексов подобраны симметричные корректирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики

Основными формами АФК являются групповые и индивидуальные занятия по двигательной коррекции.

#### **КОРРЕКЦИЯ ХОДЬБЫ**

У большинства детей с задержкой психического развития отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушение в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развёрнуты носком внутрь, ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованы, движения неритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища.

Ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. Но технику ходьбы изучают на уроках лёгкой атлетики. В процессе обучения особое место уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движений рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой, с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу. В любых дополнительных формах занятий все рекомендуемые упражнения, во-первых, закрепляют изученное в школе, во-вторых, позволяют избирательно осуществлять коррекцию тех или иных нарушений.

#### **КОРРЕКЦИЯ БЕГА**

У детей с задержкой психического развития старшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, вызванные нарушением координации движений.

Специально-подготовленные упражнения лишь частично решают задачи координации двигательных нарушений в беге. Основной метод использования беговых упражнений - игровая деятельность, где ребёнок полнее реализует свои умения. Только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространство, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных

навыков. Обучение начинают обычно с больших мячей, потому что их легче держать в руках, а затем переходит к малым.

### **КОРРЕКЦИЯ ПРЫЖКОВ**

Ошибками в прыжках в длину и высоту у детей с задержкой психического развития являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полёта, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками. Подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят к ним стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корrigируя недостатки движения и развивая сохранные функции.

### **КОРРЕКЦИЯ ЛАЗАНЬЯ И ПЕРЕЛЕЗАНИЯ**

Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствия. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазанье и перелезание корригируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используется гимнастическая лестница, скамейка, бревно, деревянная и веревочная лестницы.

### **КОРРЕКЦИЯ МОТОРИКИ**

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев, нарушаются и моторные компоненты речи. Эти нарушения могут носить разный характер и выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых, но отклонения всегда появляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений. Поэтому коррекционная работа по развитию и совершенствованию мелкой моторики является одной из важнейших задач на каждом физкультурно-оздоровительном занятии. Для активизации движений кисти используется разнообразный мелкий инвентарь – мячи, различные по объёму, весу, материалу, цвету; шары надувные, пластмассовые, деревянные; флаги, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи-ёжики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др.

Универсальность упражнений с мячом (и др. предметами) состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространство, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Обучение обычно начинают с больших мячей, потому что их легче держать в руках, а затем переходят к малым.

### **КОРРЕКЦИЯ РАССЛАБЛЕНИЯ**

Наибольшее отставание в двигательной сфере детей с задержкой психического развития наблюдается в развитии координационных способностей, которые во многом определяются умением расслаблять мышцы. Характерной особенностью движений ребёнка с задержкой психического развития является избыточное мышечное напряжение как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре и сопровождающихся эмоциональными переживаниями, а также после вновь изучаемых сложных движений. Средствами коррекции и развития способности к произвольному расслаблению мышц являются специальные физические упражнения, снимающие напряжённость и скованность движений, инициирующие лёгкость и непринуждённость их выполнения. К методическим приёмам относятся:

- маховые движения рук и ног, потряхивание конечностей;
- контрастное переключение от максимального напряжения к расслаблению отдельных групп мышц;
- ненапряжённые ротационные движения рук;
- непринуждённые наклоны и раскачивания туловища;

- постепенное и последовательное расслабление отдельных звеньев тела;
- расслабление мышц в фазах отдыха после выполнения упражнений, сочетающееся с активными дыхательными упражнениями;
- переключение внимания, зрительного контроля и собственных действий на расслабление, включая элементы самомассажа;
- отвлекающие - раскрепощающие задания и игры, музыка и мимические упражнения.

Наилучшим средством коррекции и развития произвольного расслабления мышц является плавание. Естественные условия водной среды, уменьшение давления веса тела на опорно-двигательный аппарат, разгрузка позвоночника создают благоприятные условия для расслабления мышц.

### **КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ**

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находятся на одинаковой высоте, живот подтянут. Большинство детей с задержкой психического развития из-за общей функциональной слабости, гиптонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника. У многих детей с задержкой психического развития мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с парезами или параличами отдельных мышечных групп.

Незначительные нарушения осанки легко устраняются на физкультурно-оздоровительных занятиях. При более больших отклонениях необходимо в течение длительного времени заниматься корригирующими упражнениями; при грубых деформациях позвоночника требуется помочь врача и систематические занятия лечебной физической культурой. Формирование правильной осанки является важным разделом коррекционной работы в системе физического воспитания. Дети, как правило, имеют представление о правильной осанке и могут продемонстрировать её достаточно точно, особенно у вертикальной стены. Но к сожалению, тут же нарушают её при выполнении физических упражнений, в бытовых движениях, ходьбе, сидя за партой.

При коррекции осанки у старших школьников с задержкой психического развития необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Обеспечение правильной осанки: гармоническое развитие мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

2. Нарушение осанки усугубляется гипокинезией, поэтому необходимо использовать все виды адаптивной физической культурой и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные паузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

3. Большая ответственность за осанку ложится на родителей, которые не только заинтересованы в его здоровье, но и хотят видеть его пропорционально сложенным, с красивой осанкой, уверенной походкой, хорошими манерами. Со стороны родителей необходимо повседневное терпеливое внимание к осанке ребенка, создание условий для её формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования, одежда, мебель, освещение, позы во время сна, сидения, стояния и др.

4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой стороны специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определённого типа осанки.

При дефектах осанки во фронтальной плоскости, то есть при боковом искривлении, значительное место занимает разгрузка позвоночника, имеющая целью предупреждение перегрузки мышц, поддерживающих позвоночник. Другая важная задача состоит в том, чтобы восстановить и

сохранить гибкость позвоночника как в пострадавшем участке, так и во всём позвоночнике в целом, а также создать «мышечный корсет», то есть укрепить мышцы, окружающие позвоночник. Первая задача – разгрузка, достигается лежанием и сном на жесткой постели, приготовление домашних заданий лёжа на животе, выбором рационального исходного положения при выполнении физических упражнений.

### **КОРРЕКЦИЯ ДЫХАНИЯ**

Для детей с задержкой психического развития характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Не случайно в физическом воспитании детей с задержкой психического развития умению правильно дышать во время выполнения физических упражнений придается большое значение. Нарушения и сбои в дыхании препятствуют нормальному насыщению крови кислородом, что отрицательно сказывается на мышечной деятельности, работоспособности, возможности эффективно выполнить то или иное упражнение.

Овладеть правильным (целесообразным) дыханием означает использовать благоприятные условия для вдоха и выдоха при выполнении физических упражнений, а также самостоятельно регулировать согласование ритма дыхания с ритмом движения. Чем раньше ребёнок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

Учитывая дыхательную недостаточность, обучение дыханию начинается с первых занятий. Правильным полноценным считается диафрагмально - грудное дыхание, когда в нём участвуют грудная клетка и диафрагма. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причём выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Особенно хорошо дыхание развивают бег, плавание, катание на лыжах. В домашних условиях дыхание развивают с помощью уже описанных выше упражнений, дополняя их элементами закаливания. Младшие школьники лучше осваивают упражнения на дыхание, если используется игровой метод, либо упражнения сопровождаются звукопроизношением или шумным выдохом.

Существуют различные системы дыхательной гимнастики: Толкачёва, Стрельниковой, Бутейко, цигун, которые могут применяться на оздоровительных занятиях детей с задержкой психического развития, но использовать нужно ту, которая принесёт наибольший эффект.

### **Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизация нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

### **Средства, используемые при реализации программы:**

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

— Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

— **Метод практических упражнений** основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфорта и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантеля 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

— **Метод дистанционного управления** (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд; Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

### **— Метод стимулирования двигательных действий.**

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в

процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

### **Раздел.3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**Основное содержание**

| Содержание                         | 10-11 класс |
|------------------------------------|-------------|
| Гимнастика с элементами акробатики | 22          |
| Лёгкая атлетика                    | 22          |
| Подвижные и спортивные игры        | 24          |
| Итого:                             | 68          |

### **Раздел.4 Тематическое планирование**

| №                                | Тема предмета  | Кол-во часов | Программное содержание  | Дифференциация видов деятельности  |   |
|----------------------------------|--|--------------|---|--|---|
|                                  |  |              |   | Минимальный уровень  | Достаточный уровень   |
| <b>Легкая атлетика– 10 часов</b> |  |              |   |  |   |
| 1                                | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя   | 1            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Метание мяча в вертикальную цель                                     | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель  | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель                           |
| 2                                | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага | 1            | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.<br>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br>Метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполнение прыжков через скакалку | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |
| 3                                | Бег с переменной скоростью до 5 мин  | 1            | Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом   | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»   | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»   |

|   |  |   | «перешагивание»   |  |   |
|---|--|---|---|--|---|
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см                                | 1 | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо   | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения.<br>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места   | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением<br>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега  |
| 5 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения                                    | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.  | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих   |
| 6 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения                                    | 1 | Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.  | Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз   | управлений.Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза  |
| 7 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища<br>Метание мяча на дальность                                   | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют метание набивного мяча снизу   | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках).Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений   |
| 8 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта                           | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение понятия низкий старт.<br>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сматрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сматрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м |

|    |                                  |   |   |  |  |
|----|----------------------------------|---|---|--|--|
| 9  | Бег на средние дистанции (300 м) | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br>Метание мяча на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br>Метают мяч на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики).<br>Метают мяч на дальность |
| 10 | Бег на средние дистанции (300 м) | 1 |   |  |  |

### Спортивные игры – 12 часов

|    |   |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|
| 11 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Выполнение стойки баскетболиста.<br>Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br>Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста.<br>Работают в парах. | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом |
| 12 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |  |   |  |
| 13 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |  |   |  |
| 14 | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.<br>Выполнение передачи мяча             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных  |
| 15 | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 | двумя руками от груди в парах с продвижением вперед  | Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют   | противников<br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с   |

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий  | 1 |   | передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   | продвижением вперед  |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом  | 1 | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                      | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                      |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом  | 1 |   |   |  |
| 19 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола                     | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола                                | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя      | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места      |
| 20 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбиранье отскочившего от щита мяча                            | 1 | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбиранью мяча  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                             |
| 21 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.<br>Принимают участие в учебной игре | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.<br>Принимают участие в учебной игре |

|    |  |  |  |      |  |
|----|--|--|--|------|--|
|    |  |  |  | игре |  |
| 22 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам |  |  |      |  |

### Гимнастика - 22 часов

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 23 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.               | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.                     | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 24 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.               |   | Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | равномерном темпе на двух ногах произвольным способом  |  |
| 25 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.  | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.             | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.          |
| 26 | Повороты направо, налево,  | 1 | Прыжки через скакалку на одной, двух ногах   | для гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают  | Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге  |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
|    | кругом<br>(переступанием)<br>. Упражнения на равновесие |   |   | через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом  | ноге произвольным способом  |
| 27 | Упражнения на преодоление сопротивления                 | 1 | Выполнение строевых действий и команд.<br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.<br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз                      | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления   |
| 28 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве        | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.        | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом                         |
| 29 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве        | 1 |   |  |   |
| 30 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.      | 1 | Выполнение фигурной маршировки.<br>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног   | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференциированной помощью учителя                                   | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу   |
| 31 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.      | 1 |   |  |   |
| 32 | Упражнения с сопротивлением                             | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке  | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс                      | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    |   |   |   | упражнений с сопротивлением<br>(3-5 упражнений)  |  |
| 33 | Упражнения с гимнастическим и палками         | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке             | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие   | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой  |
| 34 | Упражнения с гимнастическим и палками         | 1 |   |  |  |
| 35 | Опорный прыжок                                | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами   | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий   |
| 36 | Опорный прыжок                                | 1 |   |  |  |
| 37 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 38 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.   |  |  |
| 39 | Упражнения со скакалками                      | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.   | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                   | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 40 | Упражнения со скакалками                      | 1 | Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка  |  |  |
| 41 | Упражнения с гантелями                        | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.  | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                     | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 42 | Упражнения с гантелями                        | 1 | Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка  |  |  |

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
| 43 | Упражнения для развития пространственных-временных дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметкой.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 44 | Упражнения для развития пространственных-временных дифференцировки и точности движений | 1 |   |  |   |

#### **Спортивные игры- 12 часов**

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
| 45 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте |
| 46 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 |  |   |   |
| 47 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 |  |   |   |
| 48 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 |  |   |   |
| 49 | Передача мяча  | 1 | Совершенствование техники  | Выполняют ходьбу в колонне  | Выполняют ходьбу в колонне по   |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
|    | сверху и снизу двумя руками после перемещений   |   | выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений   | по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте  | одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений  |
| 50 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений   | 1 |  |   |   |
| 51 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу  | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу   |
| 52 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу  | 1 |  |   |   |
| 53 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу  | 1 |  |   |   |
| 54 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу  | 1 |  |   |   |
| 55 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину  | 1 |  |   |   |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

### Легкая атлетика – 12 часов

|    |                                  |   |  |  |   |
|----|----------------------------------|---|--|--|---|
| 57 | Бег на короткую дистанцию        | 1 | <p>Выполнение ходьбы группами наперегонки.</p> <p>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи</p> <p>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока</p> | <p>Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).</p> <p>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p> | <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.</p> <p>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p> |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | <p>Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.</p> <p>Выполнение бега на среднюю дистанцию.</p> <p>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)</p>   | <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)</p>   | <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)</p>  |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | <p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.</p> <p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p>   | <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.</p>  | <p>Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.</p>  |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | <p>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>  | <p>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>   |   |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на дальность                                   | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз               | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг   |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.              | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м  | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   |   |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м       | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)  |
| 65 | Эстафета 4*60 м   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега              | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м                                 | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)   |
| 66 | Промежуточная аттестация  | 1 | Дифференцированный зачет с учетом контрольных нормативов   |   |   |

|    |                         |   |  |  |   |
|----|-------------------------|---|--|--|---|
| 67 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 |  |  |   |

Приложение 1

#### Система оценки

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными 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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка «5»  | Оценка «4»  | Оценка «3»   | Оценка «2»                     |
|---|---|--|--------------------------------|
| За ответ, в котором:  | За тот же ответ, если:  | За ответ, в котором:   | За непонимание:                |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения | Не знание материала программы. |

|  |  |                                  |  |
|--|--|----------------------------------|--|
|  |  | использовать знания на практике. |  |
|--|--|----------------------------------|--|

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

| Оценка «5»   | Оценка «4»   | Оценка «3»   | Оценка «2»   |
|--|--|--|--|
| За выполнение, в котором:<br><br>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | За тоже выполнение, если:<br><br>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | За выполнение, в котором:<br><br>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | За выполнение, в котором:<br><br>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка «5»  | Оценка «4»   | Оценка «3»  | Оценка «2»   |
|---|--|---|--|
| <b>Учащийся умеет:</b><br><br>- самостоятельно организовать место занятий;<br>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;<br>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:<br><br>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;<br>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;<br>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

## 4. Уровень физической подготовленности учащихся (тестирование)

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|------------|------------|------------|------------|
|------------|------------|------------|------------|

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |
|--|---|---|--|

### **Контрольно-измерительные материалы.**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь, вис на перекладине Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.**

Итоговая оценка по физической культуре у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная оценка.

Положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430385

Владелец Пастарняк Надежда Дмитриевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025