


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Гимназия № 3» г. Кудымкара


РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Борисова Н.Г. 
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Сторожева Н.И.
Приказ №411 от «29» августа 2025г.

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата
для 10-11 классов

Составитель:

Пестова Светлана Васильевна

Учителя физической культуры

Кудымкар, 2025

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее – НОДА) на уровне основного образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021г.№287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021г.,рег.номер64101)(далее– ФГОС ООО).

Примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)) (далее – ПАООП ООО НОДА).

Федеральной рабочей программы основного общего образования по предмету «Физической культуре», Примерной программы воспитания, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата. В рабочей программе учтены идеи и положения Концепции развития физкультурного образования в Российской Федерации.

Общая характеристика учебного предмета:

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование».

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых

образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программах нашли свое отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации.

Программы по АФК для обучающихся с НОДА имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом их особенностей. Данные программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Примерные рабочие программы направлены на содействие социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и параолимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Решение этой задачи предполагает формирование у обучающихся навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание волевых качеств в процессе обучения двигательным действиям.

Нормативно-правовую базу разработки программ для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- федеральные государственные образовательные стандарты;

– инструктивно-методические документы Министерства просвещения Российской Федерации и другие регламентирующие акты в области образования.

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на восстановление, укрепление здоровья и наиболее полную реализацию физических возможностей лиц с нарушениями здоровья, в том числе с НОДА. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с НОДА, осознания своих физических возможностей, развития основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма и спортивного самоопределения.

Методика проведения занятий по АФК имеет ряд существенных отличий, которые обусловлены спецификой заболевания обучающихся с НОДА. Концептуальные подходы к построению и содержанию занятий адаптивной физической культурой, специально-методические принципы работы, коррекционная направленность педагогического процесса обусловлены медико-биологическими и психологическими особенностями лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, типичными и специфическими нарушениями двигательной сферы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК. Их удовлетворение обеспечивается следующими специальными образовательными условиями:

– обязательное включение в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей и реабилитационной (абилитационной) работы с использованием методов физической культуры;

- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- индивидуализация образовательного процесса в целом и содержания рабочей программы по АФК;
- обеспечение вспомогательными средствами для обучения и облегчения самообслуживания (специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь, приспособления для застегивания пуговиц и др.);
- создание безбарьерной архитектурно-планировочной среды для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- предоставление дифференцированной помощи, в том числе привлечение ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями) во время занятий АФК;
- создание условий для вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи.

Цель и задачи реализации программы по предмету

Цель реализации программы – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

Задачи реализации программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.
- развитие потребности в самостоятельных занятиях адаптивной физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие физических способностей, создание условий для занятий адаптивным спортом и самореализации в этой сфере.

Принципы и подходы к реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» представлены в разделе «Общие положения».

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта обучающихся с НОДА и вырабатывается умение применять наработанные умения в различных условиях. Углубляется начатая на предыдущих этапах работа по закреплению у юношей и девушек с нарушениями опорно-двигательного аппарата потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом адаптивного спорта, формированию у них адекватной самооценки (в том числе с учетом двигательных ограничений). При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса обучающихся с НОДА.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования отводится по 2 часа в неделю в каждом классе: 10 класс – 68 часов, 11 класс – 68 часов.

Количество часов на каждого обучающегося с НОДА определяется школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом с учетом медицинских рекомендаций в зависимости от тяжести двигательного нарушения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КУРСА «Физическая культура» (ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ)

Планируемые результаты программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для обучающихся с НОДА на уровне среднего общего образования направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Результаты освоения программы каждым обучающимся с НОДА оцениваются индивидуально с учетом его физических особенностей

и имеющихся двигательных ограничений. Представленные ниже требования к предметным результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Личностные результаты освоения программы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России на примере истории национальных видов спорта и народных игр, гордости за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной спортивной деятельности;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Адаптивная физическая культура»;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, спортивной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- готовность адекватно оценивать свое поведение и поступки во время проведения занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;
- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья;
- готовность проявлять самостоятельность в быту, использовать навыки самостоятельного и безопасного передвижения в незнакомом пространстве с применением специального оборудования.

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют сформированность у обучающихся с НОДА межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность использовать их в познавательной и социальной практике. Обладание этими универсальными действиями и способностями проявляется в готовности осуществлять самостоятельное планирование учебной деятельности по адаптивной физической культуре, организовывать сотрудничество с педагогами и сверстниками, выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, участвовать в учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. В число основных метапредметных результатов входят:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять,

контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе занятий АФК и адаптивным спортом, учитывать позиции других участников спортивной деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и практической деятельности в области АФК и спорта, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения программы

Предметные результаты проявляются в опыте использования ценностей адаптивной физической культуры в удовлетворении индивидуальных интересов обучающихся с НОДА в физической активности,

физическом совершенствовании, укреплении здоровья и оптимизации жизнедеятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах ведения здорового образа жизни, умениях проводить занятия адаптивной физической культурой, организовывать отдых и досуг, активно включаясь в игровую и соревновательную деятельность. Достижению предметных результатов активно содействует включение обучающихся с НОДА в проектную деятельность, навыки которой формировались на уровне основного общего образования. На уровне среднего общего образования целесообразно расширить тематику научно-исследовательской (поисковой) проектной деятельности, в рамках которой должны учитываться не только индивидуальные цели и проблемы обучающихся с НОДА, но и коллективные (сохраняется общность цели, интерес в получении коллективного результата). Так, в качестве содержания коллективной проектной деятельности старшеклассников с НОДА может выступать эффективная подготовка команды класса, школы к спортивным соревнованиям, где коллективный результат будет определяться подготовкой и участием каждого.

Предметные результаты освоения базового курса адаптивной физической культуры отражают:

- умение осознанно использовать разнообразные формы и виды адаптивной физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом двигательных возможностей;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями из различных оздоровительных систем адаптивной физической культуры, использование

их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов адаптивного спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности с учетом собственных двигательных особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование учебного предмета физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушением опорно-двигательного аппарата) соответствует федеральной рабочей программе по физической культуре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	1	0	1		проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразные форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p>		
Итого по разделу		1						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	<p>Модуль «Гимнастика». Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p>	1	0	1		<p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизическ</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						ой подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;		
3.2	Модуль «Гимнастика». Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	3	0	1		выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой и низкой гимнастической перекладине	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.5	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	2	0	2	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом козле; наблюдают и анализируют образец техники опорного прыжка, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения опорного прыжка и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
Итого по разделу		7					

Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

4.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростно-силовых способностей. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие координации движений. Метание гранаты с места и 5-7 шагов. Прыжки в длину с места, разбега.	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						(работа в группах).;		
4.4	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.</p> <p>Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>	12	0	12		<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;</p> <p>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;</p> <p>описывают технику передвижения на лыжах</p> <p>одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;</p> <p>разучивают технику передвижения на лыжах</p> <p>одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						дистанции.;		
4.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста. Игровые действия в баскетболе.	6	0	6		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.10	Модуль «Спортивные	3	0	3		знакомятся с	Практическая	www.edu.ru

	<i>игры. Баскетбол</i> . Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста.					рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	работа;	www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
4.12	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> . Игровые действия в волейболе. Рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста.	4	0	4		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
4.13	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i> . Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям футболиста.	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/

						с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);		
4.14	Модуль «ОФП» Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям	5	0	5		Развитие физических качеств(сила, выносливость, гибкость, быстрота) с помощью различных физических упражнений	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/
Итого по разделу								
Раздел 5. СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА								
5.1	Модуль «ВФСК ГТО». Основные требования к выполнению нормативов ГТО. Выполнение	5	0	5		совершенствуют ранее разученные технические действия; анализируют выполнение	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru; https://uchi.ru/

	основных нормативов.					технических действий, контролируют выполнение технику выполнения упражнений другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила соревнований;		
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		52	0	52				

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Содержание учебного предмета физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушением опорно-двигательного аппарата) соответствует федеральной рабочей программе по физическая культура.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов нападающего удара.	1	0	1		Практическая работа
3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с	1	0	1		Практическая работа

	использованием разученных технических приёмов нападающего удара.					
4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Гимнастика». Знакомство с техникой выполнения опорного прыжка, техника безопасности во время выполнения прыжка.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Гимнастика». Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. Зачет.	1	0	1		Практическая работа
11	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	0	1		Практическая работа

	нормативных требований комплекса ГТО					
12	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
13	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
14	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
15	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа

20	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по учебной лыже одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
28	ОФП. Методические принципы тренировочных занятий. Прыжки	1	0	1		Практическая работа
29	ОФП. Особенности воспитания выносливости в циклических упражнениях различной интенсивности	1	0	1		Практическая работа
30	ОФП. Техника бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Силовые упражнения	1	0	1		Практическая работа
31	ОФП с собственным весом.	1	0	1		Практическая

	Игры. Развитие скоростной выносливости					работа
32	ОФП Силовые упражнения	1	0	0		Практическая работа
33	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Учебная игра баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Учебная игра баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Учебная игра баскетбол.	1	0	1		Практическая работа

41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Учебная игра баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: 2000 м . –девушки, 3000 м. – юноши.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: метание гранаты на дальность	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет. Прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием	1	0	1		Практическая работа

	разученных технических приёмов.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		52	0	52		