

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Администрация муниципального образования
Туапсинский муниципальный округ
МБОУ СОШ №20 им. И.С. Любимова с. Шепси.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.**

Шепси, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по адаптивной физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Одной из приоритетных задач в системе образования на современном этапе является охрана и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Решается эта задача в процессе физического воспитания.

Согласно требованиям к проведению занятий по физическому воспитанию все обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья должны заниматься физическими упражнениями в соответствии с индивидуальными возможностями организма и состоянием здоровья.

С этой целью в образовательных организациях необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК) специально для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности».

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

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

Методика АФК для обучающихся с НОДА имеет ряд существенных отличий, от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающегося с двигательными нарушениями. Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков по адаптивному физическому воспитанию обучающихся с нарушением опорно-двигательного

аппарата определяются специальными принципами работы с данной категорией обучающихся с ОВЗ.

Категория обучающихся с НОДА чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести двигательного нарушения, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.

Важно для каждой нозологической группы при составлении программы занятий учитывать особенности нарушений, компенсаторных возможностей организма, степень компенсации и развития остаточных физических качеств.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

В процессе разработки программы целесообразно выделять следующие нозологические группы обучающихся: с детским церебральным параличом и сходными состояниями, с поражением спинного мозга, с ампутацией конечностей.

Для обучающихся, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы, характерны неврологические двигательные расстройства. Большинство обучающихся этой группы составляют обучающиеся с детским церебральным параличом (ДЦП).

Группа обучающихся с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов. Грубые повреждения спинного мозга после травмы нижнешейного отдела позвоночника наблюдаются преимущественно у обучающихся старше 9 лет. У таких обучающихся страдает функции многих органов и систем, не только ниже, но и выше уровня поражения. Сопровождающая их гиподинамия вызывает многочисленные нарушения функционирования органов и их систем. Контрактуры и деформации формируются достаточно в короткое время, что может привести к тяжелой инвалидизации и сохраняться даже при неврологическом восстановлении.

При ампутации конечностей отмечается нарушение и перестройка оптимального двигательного стереотипа. Это выражается в атрофии половины тазового сегмента при ампутации нижней конечности, а при

ампутации верхней конечности изменением статодинамических характеристик верхне-плечевого пояса. Выявляются поструральные нарушения, в мышцах усеченной конечности возникают трофические процессы, формируются контрактуры и тугоподвижность в сохраненных суставах, общий центр массы тела смещается в сторону сохранившейся конечности и вверх, появляются вторичные деформации костно-мышечной системы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность:

- в максимально раннем начале коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации (абилитации), в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;

- в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

- в индивидуализации образовательного процесса;

- в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);

- в создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды;

- в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями);

- в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

У обучающихся с НОДА двигательные нарушения имеют различную степень выраженности:

- тяжелая степень двигательных нарушений характеризуется

отсутствием возможности к самостоятельному передвижению и манипулятивной деятельности, самостоятельное обслуживание затруднено.

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

- легкая степень двигательных нарушений характеризуется тем, что обучающиеся передвигаются самостоятельно, без помощи, полностью себя или частично обслуживают, манипулятивная функция развита хорошо удовлетворительно. Но при этом у обучающихся, с данной степенью могут наблюдаться патологические позы и положения, нарушения походки, мышечная сила снижена, ограничения в способности бегать и прыгать, движения неточные и неловкие, имеются нарушения мелкой моторики.

Обучающиеся по АООП СОО могут иметь двигательные нарушения разной степени выраженности: передвигаться самостоятельно или при помощи технических средств реабилитации, или на инвалидной коляске с посторонней помощью. Как правило, нарушения способности к передвижению сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и мелкой моторики. Даже при легкой степени двигательных ограничений у обучающихся отмечается нарушение походки, ограничения способности в беге, прыжках и ходьбе на длинные дистанции, координации движений и моторная неловкость. Превалирует нарушение мышечного тонуса по типу спастичности, снижением мышечной силы.

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

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного сопровождения и психолого-педагогической реабилитации / абилитации обучающихся с НОДА. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода и социализации обучающихся с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты. Все обучающиеся с НОДА должны посещать занятия по АФК, никто не может быть освобожден от них полностью. В случае надомного обучения занятия АФК должны быть организованы на дому с созданием специальных условий.

Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе навыков самообслуживания, дефицитарных вследствие двигательных ограничений.

При проведении уроков АФК рекомендуется деление классов на подгруппы с учетом двигательных возможностей.

Цель реализации программы - стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей социальной реабилитации (абилитации) обучающихся, достижению такого уровня развития двигательных навыков,

который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Задачи реализации программы:

Поставленная цель конкретизируется через следующие задачи изучения учебного предмета:

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых стандартом) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие способностей.

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

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

- улучшение пластичности и гибкости;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями в каждое занятие необходимо включать упражнения, на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий максимально включать упражнения для стимуляции двигательной активности, упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры.

Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы нарушений. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Программный материал специальной дисциплины «Адаптивная физическая культура» структурирован по тематическим модулям без привязки к годам обучения. Образовательная организация по собственному усмотрению распределяет материал по годам и периодам обучения.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных тяжестью и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать нозологию, возраст, степень тяжести двигательного дефекта, времени его возникновения, причины и характер протекания заболевания, состояние соматического здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Все упражнения дифференцируются в зависимости от ведущего двигательного нарушения у обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Спортивная игра с элементами футбола (по упрощенным правилам). Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и (или) учебной деятельности.

Спортивная игра с элементами баскетбола (по упрощенным правилам). Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение штрафных бросков. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка». Модуль включает комплекс подготовительных, общеразвивающих упражнений, упражнений для развития дыхания, координации, моторики и др.; подводные упражнения в лежании на воде,

всплывании и скольжении; игры в воде с элементами плавания.

Техника работы рук, ног и дыхания, выполнения основных элементов плавания (элементы «брасса» и «кроля» на спине и на груди, на боку).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с НОДА является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, параолимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (бочча, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

Специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения,

правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»),

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Спортивная игра с элементами футбола (по упрощенным правилам). Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Спортивная игра с элементами баскетбола (по упрощенным правилам). Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка». Модуль включает комплекс подготовительных, общеразвивающих упражнений, упражнений для развития дыхания, координации, моторики и др.; подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; игры в воде с элементами плавания.

Техника работы рук, ног и дыхания, выполнения основных элементов плавания (элементы «брасса» и «кроля» на спине и на груди, на боку).

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с НОДА является включение тематики, касающейся

адаптивного спорта, параолимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (бочча, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

Специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые будут направлены на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Построения и перестроения также включаются в программу уроков по гимнастике. Обучающиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в уроки и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (перекаты, упоры). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Модуль «Легкая атлетика».

Данный модуль включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Изучение раздела легкой атлетики способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем и совершенствовать их, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость, быстрота реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания малого мяча.

Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать различные специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации.

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом / осваивать технику бега можно вводить упражнения для улучшения постурального

контроля (например, статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения в них).

При занятиях с обучающимися с двигательными нарушениями, сопровождающимися спастичностью мышц, следует учитывать, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастики в мышцах рук и ног.

Модуль «Зимние виды спорта».

Блок включает весь необходимый комплекс упражнений для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Модуль "Спортивные игры".

Подвижные игры для обучающихся с НОДА – это игры с различными предметами для верхних конечностей, направленные на использование функций нижних конечностей: игры с использованием ходьбы, бега, прыжков, перелезания, игр с элементами футбола, баскетбола в коляске, бочча, флорбола, дартса, настольного тенниса, баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол на коляске: Передвижение на спортивной коляске. Перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах, в тройках. Атакующие и защитные действия.

Бочча: Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры.

Флорбол и футбол на колясках: Основы правила игры. Ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой и мячом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне среднего общего образования

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

✓ сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

✓ осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

✓ принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

✓ готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

✓ готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

✓ умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

✓ готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

✓ сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

✓ ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

✓ идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

✓ осознание духовных ценностей российского народа;

✓ сформированность нравственного сознания, этического поведения;

✓ способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

✓ осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

✓ ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

✓ эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

✓ способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

✓ убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

✓ готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

✓ сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

✓ потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

✓ активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

✓ готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

✓ готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

✓ интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

✓ готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

✓ сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

✓ планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

✓ активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

✓ умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

✓ расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

✓ сформированность мировоззрения, соответствующего

современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- ✓ совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

- ✓ осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- ✓ самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

- ✓ устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- ✓ определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- ✓ выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- ✓ разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

- ✓ вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

- ✓ координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- ✓ развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- ✓ владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- ✓ осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

- ✓ формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

✓ ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

✓ выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

✓ анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

✓ уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

✓ уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

✓ выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

✓ У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

✓ владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

✓ создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

✓ оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

✓ использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

✓ владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

✓ осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

✓ распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

✓ владеть различными способами общения и взаимодействия;

✓ аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

✓ развернуто и логично излагать свою точку зрения с

использованием языковых средств.

✓ У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

✓ самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

✓ самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

✓ давать оценку новым ситуациям;

✓ расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

✓ делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

✓ оценивать приобретенный опыт;

✓ способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

✓ постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

✓ давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

✓ владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

✓ использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

✓ оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

✓ принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

✓ принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

✓ принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

✓ признавать свое право и право других на ошибку;

✓ развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

✓ понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

✓ выбирать тематику и методы совместных действий с учетом

общих

интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

✓ оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

✓ предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

✓ осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

✓ характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

✓ ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой деятельности;

✓ положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

✓ проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

✓ контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

✓ планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность

тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

✓ 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 учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

✓ выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

✓ демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол).

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

✓ характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

✓ положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

✓ выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

✓ планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

✓ организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

Раздел «Физическое совершенствование»:

✓ 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 учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

✓ демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Вводный урок. Дыхательные упражнения по подражанию. | 1 |
| 2 | Основные положения и движения (по подражанию). Спортивные игры. | 1 |
| 3 | Спортивные игры. Правила | 1 |
| 4 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 5 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 6 | Комплекс упражнений при контрактуре пальцев кисти | 1 |
| 7 | Зачёт. Выполнение комплекса упражнений на кисти | 1 |
| 8 | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе | 1 |
| 9 | Современные представления о адаптивной физической культуре | 1 |
| 10 | Комплекс упражнений комплексного дыхания | 1 |
| 11 | Правильный захват мяча руками. Игра баскетбол. | 1 |
| 12 | Перекладывание мяча с одного места на другое. | 1 |
| 13 | Бадминтон. | 1 |
| 14 | Перекладывание мяча с одного места на другое. | 1 |
| 15 | Ведение мяча на месте. | 1 |
| 16 | Ловля и передача мяча на месте. | 1 |
| 17 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |

| | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 18 | Современные паралимпийские игры | 1 |
| 19 | Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации | 1 |
| 20 | Зачёт. Комплекс с малым мячом | 1 |
| 21 | ТБ и правила поведения на занятиях по гимнастике. | 1 |
| 22 | Значение утренней гимнастики | 1 |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 |
| 24 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве. | 1 |
| 25 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). | 1 |
| 26 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 |
| 27 | Бросание мяча в обруч. Игра хоккеем с мячом | 1 |
| 28 | Подбрасывание мяча вверх. Спортивные соревнования | 1 |
| 29 | Бросание мяча в цель. Олимпийские игры | 1 |
| 30 | Бросание мяча в цель. Олимпийские игры | 1 |
| 31 | Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Лыжные гонки | 1 |
| 32 | Структурные компоненты здоровья человека | 1 |
| 33 | Факторы влияющие на здоровье человека | 1 |
| 34 | Тестовое задание. Адаптивно физическая культура и физическое здоровье | 1 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

| Но п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|--------|------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Физическая культура как часть культуры общества и человека | 1 |
| 2 | Структурные основы развития культуры | 1 |
| 3 | Комплекс упражнений при контрактуре пальцев кисти | 1 |
| 4 | Комплекс упражнений при контрактуре пальцев кисти | 1 |
| 5 | Культура и условия жизнедеятельности человека | 1 |
| 6 | Зачёт. Выполнение комплекса упражнений на кисти | 1 |

| | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 7 | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе | 1 |
| 8 | Современные представления о адаптивной физической культуре | 1 |
| 9 | Комплекс упражнений комплексного дыхания | 1 |
| 10 | Комплекс упражнений комплексного дыхания | 1 |
| 11 | Оздоровительная физическая культура | 1 |
| 12 | Прикладно - ориентированная физическая культура | 1 |
| 13 | Зачёт. Комплексное дыхание | 1 |
| 14 | Соревновательно - достиженческая физическая культура | 1 |
| 15 | Комплекс упражнений комплексного дыхания | 1 |
| 16 | Комплекс упражнений комплексного дыхания | 1 |
| 17 | Современные паралимпийские игры | 1 |
| 18 | Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации | 1 |
| 19 | Зачёт. Комплекс с малым мячом | 1 |

| | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 20 | Физическая культура как часть культуры общества и человека | 1 |
| 21 | Российские паралимпийцы | 1 |
| 22 | Корректирующая гимнастика. Адаптация организма как основа физической подготовки человека | 1 |
| 23 | Комплекс упражнений при контрактуре голеностопного сустава | 1 |
| 24 | Комплекс упражнений при контрактуре голеностопного сустава | 1 |
| 25 | Адаптивно физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 1 |
| 26 | Здоровье, как базовая ценность человека и общества | 1 |
| 27 | Зачёт. Комплекс при контрактуре голеностопного сустава | 1 |
| 28 | Структурные компоненты здоровья человека | 1 |
| 29 | Комплекс упражнений релаксации | 1 |
| 30 | Комплекс упражнений релаксации | 1 |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|
| 31 | Исторические сведения о роли физических упражнений в укреплении здоровья | 1 |
| 32 | Зачёт. Комплекс упражнений релаксации | 1 |
| 33 | Факторы влияющие на здоровье человека | 1 |
| 34 | Тестовое задание. Адаптивно физическая культура и физическое здоровье | 1 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 716455383911024633342339769422330336394534850026

Владелец Ашикарьян Лариса Александровна

Действителен с 24.02.2026 по 24.02.2027